

મ-૯ પ્રસ્તાવના

જાણી

૧૯૯૫

આધુનિક સમયમાં શારીરિક નિર્બળતા, વ્યાધિ અને અકાળ મૃત્યુ સર્વત્ર દ્રષ્ટિ ગોચર થાય છે. અત્યંત આરોગ્ય અને બળવાન જણાતા ભરપૂરાનો, જેમના અકાલિક મૃત્યુઓ પ્રથમ અપવાદ રૂપે ધત્તા હતા તે સામાન્ય થઈ પડ્યા છે, અને આપણા દેશખંડુઓની આયુષ્ય મર્યાદા, અન્ય સુધરેલા દેશના વતનીઓની સરાસરી ઉંમર સાથે સરખાવતા, સૌથી ઓછી-છેક ધટીને, ૨૧ વર્ષ જેવા અતિ અદ્ય સમય પર આવી ગઈ છે આ અતિ આફત કાળક રિથિતિ ઉત્પાદક અનેક કારણો પૈકી, એક પ્રબળ કાળજી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બક્ષક તમાકુ જેવા ઝેરી અને માફક પદાર્થોના દુર્વ્યસનો સર્વત્ર પ્રસાર છે એ નિઃસંદેહ છે.

સારા સારા આશાવત વિદ્વાનો અને ફેટલાક દેશના મોહરાશ્વ પુરુષો આ દુર્વ્યસનના પાશમાં પડી ખરાબ ખગ્તા થઈ, વિધિવિધ રોગોથી પીડા પામી પોતાના પ્રાણની અકાલે આહુતિ આપે અને તેથી કરીને પોતાની બુદ્ધિ બગાડી પોતાના પરાધીન અને પતીત દેશના જન મંડળને અપેક્ષિત લાભ આપી શકે નહિ, એ સાર્વ જનિક આપત્તિનો ખ્યાલ કરતા કયા દેશ હિતચિંતકનું હૃદય દુઃખથી અત્યંત નહિ દ્રવે ?

આ જીવલેણ દુર્વ્યસન સર્વ સાધારણ અને અત્યંત ફેલાવો પામેલું હોવાથી સામાન્ય જનસમાજ ને અને ખાસ કરી ઉછરતા વાનોને, તરફથી દુઃખદાતા થઈ પડ્યું છે. હવે જાગ્ય હિંદમાં, એક જગત એવો પથ હોતો કે, રાજ્ય તરફથી તમાકુના વાવેતર વિરુદ્ધ

પ્રતિમધ મુકાયો હતો, અને હાલમા એવો પણ સમય ચાલે છે કે, જેમા કુમળા બાળકો પણ ખીડીની બદીથી ખંધાર્થ ગયા છે દેશમાં કરોડો રૂપીયાનું એમી તમાકુનું વાવેતર થાય છે એટલું જ નહિ, પરંતુ દરવર્ષે કરોડો રૂપીયાની પરદેશી સીગારેટોના મોઢા થાય છે આ રીતે જે ખરીદી તેને મદને લક્ષ્મી અપાઈ દેશના માનિદ્રધમા ઉમેરાય છે તથા છે આવી પરિસ્થિતિમા જનમમાજની નિર્મળના નિર્ધનતા અને પરાધીનતા ઉત્તરોત્તર પરાક્રાંટાએ પહોંચવા લાગે તેમ શું આશ્ચર્ય ?

Mahatma Gandhi aptly says -If ever smoker stopped the dirty habit, refused to make of his mouth a chimney to foul his breath damage his teeth and dull his sense of delicate discrimination and make a present of his such savings to some national cause, he would benefit both himself and the nation

મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે ' તમાકુનો દરેક દુબ્બસની નં પેતાનો મદી ફૂટેલ છે. પેતાના મુનમે, ફૂર્ગથી ત્યાસ કાઢના ધુમાડીયું ન બનાવે, પેતાના કાતને ચતું નુકસાન અટકાવે, પેતાના મારામારનો વિચાર કરવાનો શુદ્ધ વિચાર સક્રિયને સિધ્ધિલન કરે અને આ રીતે તમાકુના વ્યયન પાછળ ખર્ચાન નાશુનો મચ્છ કરી, તે રકમ કોઈ આર્થિક નિર્ધન પરીપક્ષારી મરચને બેઠે તો તે પેતાનો જ્ઞાનનું નેમજ દેશનું દિન ચરી શકે "

આ દુર્વ્યવસ્થા થતી રાજીરિક માનનિષ્ઠ તેમજ આર્થિક નુકસાનો અગ્રાન જનમમાજના લગ પડે આ બાબક કે વધી જતો પ્રચાર અટકાવવાના આરમ્ભક હોય, આ વધુ

જવાબ આપ્યો છે જેમા શાસ્ત્ર કારોના તેમજ ધુરધર શાની-
 મોના અનુભવી અને સચોટ અભિપ્રાયો આપી તમાકુ રૂપી કાતીલ
 ૧૨ વ્યસનીને એટલુજ નહિ પણ તેનો ભવિષ્યની પ્રજાને તેમજ
 ભ્રમ દેશને પણ અત્યંત આફત કારક છે, એ નિર્વિવાદ પ્રતિ-
 પાદન કરી તેનો ત્યાગ કરવાનું પ્રત્યેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય
 ડાવાનો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ કર્યો છે બીજા ભાગમા આ કુબટ વ્ય-
 સની નાગ ચુકમાથી છુટના માટે સગળ અને સચોટ સાધનો
 વ્યવસ્થા છે તે અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી હોવાથી, તેનો લાભ
 વધ પેતાના દુર્વાસ માનવ દેહને આ જીવન ક્ષેત્ર રૂપી પુણ્ય કર્મ
 મૂલિમા પોત નુ પુણ્ય કાર્ય કરવા માટે નિરતર પાત્ર રહેના દરેક
 દુર્ગાંગી વ્યસનીને લાગણી પૂર્વક આગ્રહ કરેલો છે.

ડૉ. જટારાંકર નાન્દા

વિષય મુચિ ભાગ પહેલો

પ્રકરણ ૧ તમાકુનો દેશમા રહેના જતો દેનાવો અને તેથી
 થતી અમશ્વિન ઢાનીઓ પ્રકરણ ૨ તમાકુમા રહેના અનેક વિષો
 અને તેમની તમામ વનસ્પતિઓ અને પ્રાણીઓ પરથી પ્રાણુ ધાતુક
 ખસરો પ્રકરણ ૩ તમાકુના વ્યસનથી થતા રોગો પ્રકરણ ૪
 તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે વ્યસનીની તેમજ દેશની થતી આર્થિક
 ખરાબી પ્રકરણ ૫ દીર્ઘદષ્ટિ ધર્મીયાર્થો મહાન રાજ્યાધિકારીઓ,
 તેમજ ધુરધર શાસ્ત્રીઓએ તમાકુના વ્યસનનો કટોલ નિષેધ પ્રકરણ
 ૬ વ્યસનીઓની લાભ લેમણા પ્રકરણ ૭ વ્યસનીઓનું શકા સમાધાન



વિષય સૂચિ ભાગ ૨

પ્રારંભમાં આપેલ સંમાર્ગ દર્શક સુચનાઓ

(૧) વ્યસનમાથી મુક્ત થવા, હઠ નિશ્ચયગતી પરમ આવશ્યકતા છે (૨) તમાકુના વ્યસનમાથી મુક્ત કરનાર, ખાસ ઔષધ નથી. મૌનિય વિષ શરીરમાથી બહાર કાઢી. ડ્રગ્સ સાબના નિયમોના પાલન નથી જ, વ્યસન મુક્ત થવાય છે (૩) તમાકુના વ્યસનમાથી મુક્ત થવાની કિંવામાધિક, મુખ્ય સિધ્ધાન્તો. (૪) શરીરમા સત્ત્વ થયેન, તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢી નાખવાના માર્ગદર્શો. (૫) શુદ્ધાર માટેના મોટા નગને ધેવાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે (૬) મોટા નગને ધેવાનો વિધિ (૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાખવું (૮) લોહીમાથી, તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાખનાર દીર્ઘ સ્વાસોશ્વાસની કિંવા. (૯) આમડીના અનેક કોટિ હિન્દો દ્વારા તમાકુનું સત્ત્વ થયેલું ઝેર કાઢી નાખવાની અપાર આવશ્યકતા. (૧૦) ખરસેચો લાતી, તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાખવાની વિધિ (૧૧) નિત્ય રનાનની અનિવાર્ય અમલ, (૧૨) ચિતોદક રનાન, અધિક ગ્રાણ્થાઓ છે (૧૩) દંડ પાણીના, રનાનનો પ્રકાર ૧૪' થીત જન રનાન ન કરી શકનારે, દંડી લગામો, નગન ચમ, લગીર મર્બલ કરતું જોઈએ (૧૫) તમાકુના વ્યસનનો ત્યાગ કરતી વખતે ટાઇ મેડી પહાણો, હાથોગ કરતો નહિ (૧૬) વ્યસન થવાની કિંવા દરમ્યાન, કહીન થ ઝાસ થવા ન દેવો. (૧૭) દરનાર ખુલાસો કરનાર, આહારની વસ્તુઓ (૧૮) બધ કોણ કરનાર ૧૨ના પહાણો (૧૯) બધ કોણ ટાળી, મોટા આગરનાને

ખાખનાર હરત ક્રિયા. (૨૦) તમાકુનું વ્યસન, 'હોડવનાર ખાહાર. (૨૧) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, 'ફેળાહાર' કરવે. (૨૨) સફરજન, ખાવાથી, તમાકુ, સહેલાઇથી, ત્યાગ થઈ શકે છે. (૨૩) ફળાહાર, કે ફેવળ દૂધ પર ચઢી ન શકે તેવા માટે, સાત્વિક આહારજ પદ્ય છે. (૨૪) આહાર વિષે, સામાન્ય સૂચનાઓ. (૨૫) પ્રસિદ્ધ મેકફડને, તમાકુના વ્યસની માટે, પ્રસિદ્ધ કરેલી પદ્યાહાર પદ્ધતિઓ, સખ્ત, મધ્યમ, મૃદુ. (૨૬) ક્રિયા દરમ્યાન, છુટથી પછી પીવાથી, તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે. (૨૭) મજાનુત શરીર, તમાકુ ત્યાગ સદાયક છે [૨૮] હમેશા, નિયત કરાવત કરવી, ખાસ જરૂરની છે. (૨૯) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, મહેલા સુષ, વહેલા હોવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. (૩૦) રાત્રે સ્વસ્થ નિદ્રા ન આવતી હોયતો, દવા ન વાપરતા, કુરતી ઉપચારોથી. નિદ્રા લાવો. (૩૧) તમાકુ ત્યાગ કરવા ચાહનારે સુવા જતા અગાઉ, હમેશા, કોકર વરણા પાણીથી, રનાન કરવું ફાયદા કારક છે (૩૨) બની શકે તેમજે, આરોગ્યા અમમા, કુટેવ ત્યજવી (૩૩) તમાકુની તલપ, શાત કરવા, માટેના સધનો. (૩૪) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક સિધિલતા, કેમ ટાળવી? (૩૫) રાત્રે પેદુપર પાટો બાધી સુષ રહેવાથી, તમાકુનું શરીરમા સચિત ચમેલું ઝેર, જલદી બહાર નીકળી જાય, સહેલાઇથી વ્યસન મુક્ત થવાય છે. (૩૬) જોમનાથી એકદમ તમાકુ છુટી શકે નહિ, તેઓ થોડે થોડે આ ટેવ મૂકી શકે. [૩૭] વ્યસનમાથી મુક્ત થવાની ક્રિયા કરતી વખતે, રાખવાની જાન પદ્ધતિનું દિગ દર્શન. (૩૮) આગ્રહ.

પ્રકરણ ૧

૧ તમાકુનો દેગમા વધનો જતો રેલાયો અને તેથી થતી અગણિત દાનીઓ

આપણા દેશમા તમાકુનો પગ પેગારો પ્રાચીન કાળથી નથી વિખ્યાત વિદાન દત્ત લખે છે કે ઈસ ૧૫૦ માં તમાકુ જેવા હોડની સોડેને ખગર પજ નદની લગભગ દગર વડે પછી અઠ જગ્યાદસાદના વખતમા પોટુંગીઝ સોડે આ ઝેરી હેડ સાબા એટલે કે સોગમી સદીમા જ અદો આ આપનો જન્મ થયો જેને કે તમાકુના અગિતાવની માલોલી મર્વ દેગમા મે કોને અમુનિક સમયમા જ મળી છે પરંતુ આ દુષ્કર્મન રક્ષણી જડપથી મર્વ વ્યાપી થયું છે અને દરેક દેસ, તમાકુના સપ દા મપદામ મયો છે

હવે કટિંગમની ઉડગની મરમીમા, રીન કટિંગમની હડકાની ડંડીમા, ઉડગના મેર્વે વપરના વિચગ માદામ મરના મામંમ, અને નેરાનરબાન્ય રમયાન દુષ્ક સુનકારમા પજ, મનુષ્ય તમાકુને મદાવનો માથી દોષ છે. તમાકુની વેળે આશય તેના કોડો રમ પોગાના કિમતી કાવે કે અવ્ય મન અગતે કથાકો. દુષ્ક ૧૫૫૫, ૨૦૨ ૨૦૨૦ આરોગ્યની અદતિ અપે છે

પણ, યથે જામ છે પ્રતિવાદ, કરોડો રૂપિયાનો, તન ધન નાસક
તમાકુનો પાક, ઉત્પન્ન કરવામા આવે છે, એટલું જ નહિ પણ,
જે પરાધીન દેશમા, સાત કરોડ માણસોને, અહો નિશ પેટ પુરતા
અન્ન વસ્ત્ર પણ મળતા નથી, તેજ દેશમા, દર વર્ષે, પરદેશથી રાશ
પોશ્યાવસ્ત્ર કરોડ રૂપિયાની આ આયુષ્ય ઘાતક તમાકુ, અને તેની
લિજ લિજ બનાવટોની, વૃદ્ધિ પામતી આપાત, યથે જામ છે,
દુર્ભાગ્યે આ ઝેરી છોડનો એટલો ખર્ચે પ્રચાર થયેલો છે કે પુષ્પોમા
સેકડેસગમમ ૮૫ માણસો તબાકુની જાળમા સપડાઈ જઈ, ઉત્તમ
મનુષ્યાવતારમા નિરોગ શરીરથી, કળવાયેલા મનથી, અને નિર્મળ
મતિથી મળતા અલ્પ સુખોનો અનુભવ લેવા, અસમર્થ થયા હોય
છે, કેટલાક તંબાકુને સુના સાથે મેળવી પાનમા અથવા એકલી ખાય
છે, કેટલાક નેને સુધે છે અને ઘણા ભોગ ભાગ તેની ખીડી કરીને કે
અલમ ભરીને કે હુકકામા ખીએ છે, વિદ્યાર્થીઓમા પણ, આ વ્યસન
વધારે પ્રમદવા માડ્યું છે અને કેટલીક કમજાગ્ય સ્ત્રીઓ પણ, આ
દુર્વ્યસનની ભોગ થઈ પડેલી છે વિરાગિણ રાક્ષસી જેવી છતા
પણ, પ્રાણ સમાન પ્રિય અર્ધાંગના જેવી માનેલી, ઝેરી આ
તબાકુના હાલચાવનારા હાવભાવોથી ભોળવાઈ, આ દુષ્ટાને તણ
ન દેતા પ્રાણજી પલુસારત્રોકત ખટકર્મ કરી દેહ સાર્થક્ય કર્યાને બદલે
પાપ સાત મળી એકમ, હોસે આહુતિ આપતા તમાકુના ભડકાકરી,
પિત્તી નરકમા નાખતા, ગાયત્રીનો મંત્ર સતત જે મુખથી કળે,
અપટે અપટા ભરી, તમાકુ તેમા ભરવો, પૂરકરચકદાર, મધ્યા મળશુષ્ક
માટે, છીંકણી તેમા ભરી, ઝેણી તેને દાટે. અગ્નિ તીર્થ જે
હાથનું, સુનાથી ઘોળાઈ ગયું, પીયકારીના પાપથી, તનુ મદિર
ઘોળાઈ ગયું.

જાણે તે કોઈ માહાદેવી હોય, તેમ તેના વ્યસની લોકો, તેની
અખ હિપાસના કરે છે જાણે કોઈ મોટું અદ્વય કૃપા આપનારી હોય,

તેમ તેને સેવે છે હંયામાં હંચો આઠણો પશુ તેના લકતો છે તમાકુથી તેમની જીવિનો નાશ થયો હોવાથી આગરાડીઓને ખ્યાલ પશુ આવતો નથી કે, જીડીએ દેવી નથી; પરંતુ આયુષ્યને, પ્રાણને અને સાચા સુખને દરનારી રક્ષાથી છે, મનને અને જીવિને અગાડનારી ઝેરની યુગ્મી છે, અમૃત્ય કાળ અને ધનને દરનારી જગવાન છુટારી છે. તથા ગંગા અને પગમાં મરણ સુધી પડેલી, અને દાણ પશુ અક્ષય ન થનારી મદા ત્રાસને આપનારી બોતેર મથુની ભોળાંડની બેઠી છે.

(૪) દેશહિત ચિંતકોનું ઝેરક દ્રવ્ય

તમાકુના વ્યસનના વધેલા પ્રસાર વિષે મહાત્મા મંધીર દહે છે કે જેવી રીતે દારૂ, ભાંગ અરીણ ખરાબ છે. તેથી પશુ તમાકુ વધારે ખરાબ છે તમાકુની સત્તા મનુષ્યમતિપર એટલી બધી વધી ગઈ છે કે, તેમાંથી છુટવાને માટે મણો સમય લાગશે. નાનાથી મોટા સર્વ તેના ઝપાટામાં આવી ગયા છે અર્થાત્ દારૂક તો એ છે કે જીવિમાન માણસો પશુ, તમાકુનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. મિત્રના સન્માન માટે, આજ કાલ તમાકુ એક ઉત્તમ સાધન થઈ પડ્યું છે સાધારણ માણસ તો જાણના પશુ નથી કે, તમાકુનું વ્યયન દંડ થાય માટે મીઠાચેટ કે ચિરૂટ બનાવવાનાં તેમા એક પ્રકારનો સુગંધી ધૂત તેજા નાખે છે તમાકુને ટેરટ વાળો બનાવવા માટે તેમા અરીણનું પાણી છાટે છે

તમાકુ માણસ પર જાદુઈ અસર યજ્ઞાવી રહી છે તમાકુનો ફેલાવો કરવા દળરો રૂપીઆ જાહેર ખજાનોમા ફેટી દેવામાં આવે મુરોખમાં ચીરૂટ બનાવવાનારી કંપનીઓ પોતાના છાપખાના મપાવે છે જાદુઈ ખરીદે છે છનામી ટીકાટે. કહે છે વજેરે દળરો પ્રકારની ધૂતઓ કરે છે તમાકુએ પોતાનો સત્તા ઓઝો પર પજુ ચલાવી છે.

આશાજનક બુદ્ધિમાન અને વિદ્વાન પુરોગાને પણ, તેમની વિચાર શક્તિ અને બુદ્ધિ બહુ મલિન અને દુર્બળ થઈ ગયાથી, આ દુર્વ્યસનથી થતી અપાર દાનિનો ખ્યાલ આવતો નથી, અને તેનો ત્યાગ કરી શકતા નથી, એ દેશનું મહાન દુર્દૈવ છે લોકોને ભોળવવા માટે, વ્યાપારી લોકો લાંબો રૂપીયા ખરચી આકર્ષક જાહેરખબરા છપાવી, તબાકુ રૂપી રાક્ષસીને નિત્ય નવા નવા બદલોનો ભોગ ધરી શકે છે ત્યાંકોને કેટલો પ્રસાર છે, તેની જોના અમુખ વ્યાપારી પૈકીના એકની જાહેર ખબરથી ખ્યાલ આવશે તે જાહેર કરે છે, કે અમારી બીડીઓ એટલી તો બધી લોકપ્રિય થઈ પડી છે કે, ધડીપાળ ટીક કરે છે એટલામા તો અમારી ૯૦૦ બીડીઓ સળગાઈ ચુકી હોય છે, દરેક મીનીટે અડધો લાખ, એક કલાકમા ૩૦ લાખ, ને આખા દિવસમા સવા સાત કરોડ વપરાય છે આવા અમુખ વેપારીઓ જેઓ કરોડો રૂપીયા જાહેર ખબરા પાછા જ ખર્ચી શકે છે, તે પાપાત્માઓ જન સમાજના કેટલું ધન અને પ્રાણના સહારૂ સાહાયક છે, તે સદજ સમજાય તેમ છે મૃત્યુ લોકના મર્વ પ્રાણીઓમા બુદ્ધિથી એટલું ગણાતા લાંબો અને કરોડો માથાસો પોતાના મનુષ્યત્વને કલક લગાડી, ત્યાંકુ નેવો ઝેરી છોડ, કે જોનો સરીરના પોષણમા જરા પણ ઉપયોગ નથી, જે, માથાસના તન, મન અને ધાને, અત્યંત કાળીકારક છે, જોને ઉઠેશવામા, અને અને જોનો વ્યાપાર કરવામા, લાંબો માથાસોને, પોતાના અમુખ આયુષ્યની અકાળે આણી આવવી પડે છે, જોનો જોનો સ્વાદ, અને વાસ, ઇન્દ્રિયોને આલ્લહાદક ન છતા, ખારે ત્રાસ આપનાર છે,—જે અદરપતિ જેવા અસાધારણ બુદ્ધિ બળવાળા મનુષ્યને પણ પાપમાલ કરી દાસત્વમા નાખે છે, જે પદાડને પણ પાદુ મારવાની શક્તિવાળાને આટલા શરણ કરી શકે છે, તે આવા ઝેરી છોડને છોડે છે, તેના પાદડાને ચાવે છે, પાચે છે,

અને મુલે છે,—આ અદ્ભુત અને આત્મધાતક કૃત્ય અતિ શૈઃ કારક છે અને જે દેશમા સાત કરોડ માણસો વિરતર ભુખે મરે છે તે દેશમાના દરેક સ્વદેશપ્રેમી, અને સહૃદયી દેશહિતચિતકને, આ દુષ્ટ તમાકુના વ્યસનને જન સમાજમાથી નિર્મૂળ કરવા, ભગીરથ પ્રયત્ન કરવા પ્રેરે છે

પ્રકરણ ૨

તમાકુમાં રહેલાં અનેક વિધા અને તેમની તમામ વનસ્પતિઓ અને પ્રાણીઓ પર થતી પ્રાણધાતક અસરો (૧) તમાકુના પાદકામા તેમજ તેના ધુમાડામા રહેલા એરો (૨) ની કોટાઇન એરની શરીર પર થતી અસર (૩) તમાકુના ધુમાડામા રહેલા, કારબનમોનોઑક્સાઇડ, જે આત્મત એરી વાયુ છે (૪) કારબનમોનોઑક્સાઇડનું અલ્પ પ્રમાણ પણ, હવાને એરી બનાવે છે (૫) તેનો બીડી પીવાથી હૃત્પન્ન થતો જાયો (૬) યુગીક એસીડ જેવો, એક પ્રાણ બાહક એરી પદાર્થ નથી.

૧ તમાકુના પાદકામાં તથા તેના ધુમાડામાં રહેલા એરો દુનિયાના મદાનમા મદાન રસાયન શાસ્ત્રીઓએ નિમ દેદ નિદ કરી આપ્યું છે કે, વનસ્પતિ વિદ્યા વેત્તાઓને, જણાયેલા અનેક એરી ડોઝા પેટ્રીનો, એક સૌથી વધારે પ્રાણધાતક અને તીવ્ર એરી ડોઝ, તમાકુ છે આ ડોઝનું મુખ્ય અમ જૂનનત્વ, નીમગાઈન નામનું હમાઈન વિ.એ.આ પદાર્થ રસાયન શાસ્ત્રીઓને જણાયેલા, કાતીનમા કાતીમ એરો પેટ્રીનું એક એર છે. તે એટલું તો એરી છે કે, તેની ફક્ત વરાગજ

લેવાથી મૃત્યુ થાય છે. તમાકુના પાદડામાં, ઐશિરામ તેને મળતાં નીચેના ઝેરી તત્વો હોય છે (૧) નીકોટીન (૨) ની કોટીન (૩) કપુર જેવો નીકોટામાનીન નામનો પદાર્થ જેને લંથિર તંત્રો ક્રમ નિવશ્કષુ વાસ આવે છે. અપ્રીય, કોકેન બાગ, મોગ્સાઇન, એવે ડેના, એટ્રેકાઇન, એમેનીયમ વિગેરે વિશે, તમાકુની જાતના છે.

તમાકુ એવી તો રાક્ષસી માયા છે કે, મહાભાગનાં વર્ણુ વેલા પીશાય ઘોરગન્ધને મારવાથી, જેમ તેના લે લીધાથી અન્ય રાક્ષસો પેદા થઇ લડતા હતા તેવીજ રીતે, તમાકુને જાણી નાખવામાં આવે છે છતાં પણ, તેના ધુમાડામાંથી મૂળ ઝેરથી પણ અધિક ઝેરો ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે નિપુણ રસાગન શાસ્ત્રોએ, ઉલ્લામાં ઉલ્લી શાસ્ત્રીય દ્રવ્ય પ્રમાણે રમાયન રીતે તેના ધુમાડાનું પૃથક્કરણ કરતા તેમાં નીચેના ૧૯ કાતીલ ઝેરો હોવાનું જણાવ્યું છે.

(૧) નીકોટાઇન (૨) પ્રુસીક એસીડ (૩) કારબન મોનો ક્સાઇડ (૪) પીરીડાઇન (૫) એમેનીયા (૬) કારબોલીક એસીડ (૭) સલ્ફ્યુરેટ્સ હાઇડ્રોજન (૮) મેથાઇલ માઇન (૯) આર્થગેસ (૧૦) નીકોસાઇન (૧૧) ટ્યુટીડાઇન (૧૨) કોલીકાઇન, (૧૩) પારેવો કાઇન (૧૪) કારીકાઇન (૧૫) કોલીકાઇન (૧૬) રૂબીકાઇન (૧૭) વીરીકાઇન (૧૮) પાઇરોલ (૧૯) ફોર્મિક એસીડ હાઇડ્ર (૧૯) ફરફરાલ (૨૦) ડીક્સન માન એફ. આર સો પી બીટીસ મેડીકલ જનરલના તંત્રી ક્રિપરના ઝેર ગ્રાણપાતક છે તેમાંના કેટલાક:—

(૧) નીકોટાઇન (૨) કારબનમોનોક્સાઇડ (૩) પ્રુસીકએસીડ (૪) પીરીડાઇન ૫ કોલીકાઇન ૬ ફરફરાલ એવાં તો ઝેરી છે કે, જે તેઓ, અસ્પ્ર પ્રમાણમાં પણ શરીરમાં જાય તો, જીવનો નાશ થાય છે. નિપુણ વૈદો, બીટી પીનારને કદીપણ, કોઇપણ પ્રકારનું નુકસાન થયા સિવાય ગ્રહેતુ નથી એવો જે ભાર પૂર્વક અભિપ્રાય આપે છે તે માત્ર છે તમાકુના ધુમાડામાં જે ૧૯ ઝેરો રહેલા છે તેમાંના

મુખ્ય ઝેરો, ઇવા તીક્ષ્ણ અને શુવનદર છે, તેનું ઉપ કારક ગ્રાન તમાકુના ગરાડીની આખો ઉધાડી, તેના વ્યમન તરફ તેને કય તેમજ તિરસ્કાર દૃષ્ટિથી જોતો કરે, તે હેતુથી ઉક્ત ઝેરાનું અર્થ સંક્ષિપ્ત વર્ણન નીચે આપેલ છે.

(૨) નીકોટાઇન ઝેરની શરીરપર થતી અસર.

નિષ્ણાતો નીકોટાઇનને એક અત્યંત કાલીન અને સૌથી અધિક આકર્ષક હર વિષ ગણે છે. શુવનવર્ષક મગ્ગા કે જે અત્યંત શાસ્ત્રેપાર મત અમેરિકન નિષ્ણાતોનું મહાન છે, અને જેઓ પોતાના શુવન, વ્યાધિના કારણે શોધી તેને નિર્મૂળ કરવાના ઉપાયો શોધવામાં વ્યતિત કરે છે તેઓ તમાકુ વિષે પોતાનો નિષ્ણાતમક અભિપ્રાય નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. તમાકુનો છોડ, ઝંરી નાઈટ્રોસ નામના છોડ જેવોજ પ્રાચીન છે. તેનું ક્રિયાકારક તત્વ નીકોટાઇન તેની શુવન હર ત્વરામાં પ્રુમીક એસીડના કરતજ ઉત્પન્ન છે. સસવાની આમડી પર તેનું એકજ દીપ્ત પાડવાથી તે મૃત્યુ પામ્યું હતું. તેમજ તમાકુના પાદને મનુષ્ય શરીર પર લગાડવાથી પ્રાચ્ય ગયાના દૃષ્ટાંતો નોંધાયેલા છે એક બીટીમા સમાયેલી તમાકુમાં એટલું નીકોટાઇન હોય છે કે જે તેને પીવામાં આવે તો મરણની પગલી ચડે છે નીકોટાઇન પ્રથમ હૃદયની ગતિ મદ પાડે છે, અને રૂધીરનું દબાવું વધારે છે. પછીથી રૂધીરનું દબાવું ઓછું કરે છે અને હૃદયની ગતિ ત્વરિત કરે છે. તેની મગજ પર ખાસ કરીને નિદ્રાજનક અને હિસાહમાજક અસર થાય છે તમાકુનો ઉપયોગ કર્મોથી જે માણસને વિચાર ત્વરિત વિદ્યમવતા હોય તેવા માણસો તમાકુ વાપર્યાં સિવાય વિચારજ ન કરી શકનાર તમાકુના ગરાડીયો જેવા છે પણ આરોગ્ય અને સસકત મનુષ્યો જેમણે કદી પણ તમાકુ વાપરી નથી તેઓ તમાકુ વાપરવાથી વધારે સાર શારીરિક કે માનસિક કામ કરી શકે એવું કદી પણ સાબીત કરવામાં આવ્યું

નથી. વસ્તુતઃ અમારા પ્રયોગોથી તો તમાકુ માનસિક તેમજ શારી-
રિક શક્તિ ક્ષીણ કરે છે, એમ સાબીત થયું છે.

“તમાકુના સત્વ નીકોટાઇનનો હિપયોગ કરીને અને તમાકુનો
ધુમાડો પ્રાણીઓના ફેફસામાં મોકલીને કરેલા પ્રયોગોથી પ્રાણીઓની
ધોરી નસો કંઈક થવાનો અનુભવ થયો છે. ઘણી બીડીયો પીનારને
પણ આવીજ અસર થવાનું ડાક્ટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે.”

“નીકોટાઇનની અન્ય આરોગ્યઘાતક અને વ્યાધિજનકવિક્રિયા-
ઓ નીચે પ્રમાણે થાય છે. (૧) રૂધિરના દબાણમાં અવ્યવસ્થા (૨)
હૃદયની ગતિ ત્વરિત થવી (૩) શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધવી (૪)
હૃદયમાં ધબકારા થવા અને (૫) હૃદય પ્રદેશમાં પીડા તમાકુના
તમાકુના વ્યસનીનું હૃદય એ નામથી જાણીતો થયેલો રોગ એ બધું
કરે વ્યાધિ છે.”

જો કે તમાકુના ત્યાગથી પૂર્વે આરોગ્ય રિયલિટી પ્રાપ્ત થાય
છે પરંતુ આ વ્યાધિ અસ્તિત્વમાં હોય ત્યારે સખ્ત પરિશ્રમ પ્રાણ-
ઘાતક નિવડવાનો સતત ભય હોય છે તમાકુ વાપરી પેતાની
શરીરશક્તિ તથા રક્ત શુદ્ધિને નુકસાન કરનારાઓમાંના ટેલો
કાળીજવર તથા શસ્ત્રક્રિયાઓના ભોગ થયા તે કદી જાણવામાં આવશે
નહિ પરંતુ શસ્ત્રવૈદ્યોના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે તમાકુના વ્યસ-
નીઓને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી માગ્ન થવા વધારે સમય જોઈએ છીએ.
જ્યારે નિવૃત્તિનીઓમાં જીવન શક્તિ બળ વધારે સચિત થયેમ
હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થયા છતાં જલદી સાજા થઈ જાય છે.
નીકોટાઇનથી થતી જીવનશક્તિ નાશક અસર આ રીતે નિહ થઈ છે.”

“ખાટા ઓઝકાર સાથેનો અજીર્ણ વિકાર નિદ્રાનાશ, નાક,
ગળા અને કાનમાંથી પર નીકળવું અને ખાધત્વ પણ નીકોટાઇનની
અસરનું પરિણામ હોય છે.

તમાકુ બાળવાથી નીકોટાઈનનો નાશ થતો ન હોવાથી બીડી-
પીનારને નુકશાન થયા શિવાય રહેતું જ નથી

ધણા માણસોનું એવું માનવું છે કે બીડી પીનાથી તમાકુ
ગળા જાય છે અને ઝેરી નીકોટાઈનનો પણ તેના સાથે નાશ થઈ
જાય છે. આમ હોવાથી શરીરને નીકોટાઈનથી કાર્ષ નુકશાન થતું
નથી આ માન્યતા જૂનસરેલી સાબીન થઈ છે દુનિયામાં સૌથી
પ્રસિદ્ધ અને અગ્રગણ્ય વૈદકીય પત્રોમાંના એક લંડનના 'લેનસેટ'
પત્રના સંવાસકોએ છેલ્લામાં છેલ્લી રસાયણિક શોધ પ્રમાણે તમા-
કુના ધુમાડામાં ગ્લેલા તત્વેનું ખારીક નિઃસ્રાવ કરાવતા એવું માન્ય
પડ્યું હતું કે તમાકુની જાત અને તેને પીવાની પદ્ધતિના પ્રમાણમાં
તમાકુના ધુમાડામાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નીકોટાઈન રહેલું હતું.
કેટલીક જાતની તમાકુમાં સેકડે દસ ટકા પ્રમાણ ઓછું થતું હતું
જ્યારે કેટલીક તમાકુમાં નીકોટાઈનના મૂળ જથ્થાનો ૬ ભાગ
રહેતો હતો. અન્ય વિદ્વાન શોધકોએ પણ પરિશ્રમી પ્રયોગો કરી
અન્ય દ્રષ્ટિમિત્રથી તમાકુના ધુમાડામાં ઝેરી નીકોટાઈનનું અગ્નિતત્વ
નિઃસ્રાવ રીતે નિષ્પન્ન કરેલું છે આ પ્રયોગોનું પશ્ચિમ
'જર્નલ ઓફ અમેરિકન મેડીકલ એસોસિએશન'માં પ્રસિદ્ધ કરેલ છે.

પ્રસિદ્ધ રસાયણશાસ્ત્રી એમ. ગરન્ડને તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ
તત્વોનો બારિક અભ્યાસ કરતા જણાવ્યું હતું કે તેમાં સેકડે ૧૪ ટકા
ટકા નીકોટાઈન રહેતું હોય છે. આ પૈકી જે વ્યક્તિ તમાકુનો
ધુમાડો શ્વાસમાં લેતો નથી તેના શરીરમાં તેના ૬૫ ટકા નીકોટા-
ઈનનું શોષણ થાય છે અને જે વ્યક્તિ તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમાં
લે છે તેના શરીરમાં તેના ૮૮ ટકા એટલે કે તેના ૬૬ કરતા પણ
વધારે પ્રમાણમાં નીકોટાઈન જાય છે ધુમાડો શ્વાસમાં લેનાર વ્યક્તિ
દરેક કલાકે પોતાના શરીરમાં આપે એન નીકોટાઈનનું શોષણ
કરાવે છે. આવી રીતે એક બીડી પીવાથી ૨૦ એન નીકોટાઈન
શરીરમાં જાય છે એમ સાબીન કયું છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રી લેહમેનની અતીક્ષી રસાયનિક તપાસોથી સાબીત થયું છે કે તમાકુના ધુમાડામાં નિકોટાઇન હોય છે જ.

પ્રખ્યતઃ કય રમશાસ્ત્રી લોવેને તમાકુના ધુમાડામા નીકોટાઇનનું અસ્તિત્વ પ્રતિષ્ઠાન કરવા પ્રાણીગુણ, ધર્મ શાસ્ત્રપદ્ધતિથી રસશાસ્ત્ર પ્રયોગો કર્યા હતા. તમાકુમા નિકોટાઇન એકલુંજ તત્વ છે કે જેને લોધે લોહીના દબાણમા વધારો થાય છે, આ પ્રયોગોમા તમાકુના ધુમાડાથી રૂધીરદમાણ વધેલાનું જણાયું હોવાથી અને તેમ થવા નિકોટાઇન શિશ્ય કાષ્ઠ અન્ય કારણ ન હોવાથી તેનો નિશ્ચયાર્થક અભિપ્રાય એ થયો કે તમાકુના ધુમાડામા સૌથી વધારે નુકસાનકારક તત્વ નિકોટાઇન હોય છે ને તેના અસ્તિત્વના પ્રમાણમા વ્યવસ્થાને નુકસાન થાય છે.

ડૉ. હેન અને લેન્ગર આતરડાની ઉપર નીકોટાઇનની ક્રિયા-શક્તિ અસરનું નીરીક્ષણ કરી તમાકુના ધુમાડાની પણ આતરડા પર તેવીજ વિશ્લેષણ ગ્રેરી અમર થતી સાબીત કરી અન્ય દૃષ્ટિ મિદુથી તમાકુના ધુમાડામા નિકોટાઇનની હાજરી બતાવી આપી છે.

આમ હોવાથી કાતીલ ઝેર નીકોટાઇનનું દરેક બીડી પીનારના શરીરમા શોષણ થયા સિવાય રહેતું ન હોવાથી વ્યસની હાથે કરી પેતાના તમ અને ધનની ઝટલો ખુવરી કરે છે તે સદગ્ર ખ્યાલમા આવશે.

નીકોટાઇન શરીરમાં સેહેલાઇથી સોસાઈ જાય છે તેવા પ્રકારનું વિષ છે

નીકોટાઇન, પાણીમા ઘુનત ઓગળી જાય છે અને તેથી કરી તેનું, શરીરમા, મહેલાઇથી સોષણ થઈ શકે છે, તે શરીરમા ઘુરત શોષાઈ, લોહીમા જળી, આખા શરીરમા ફરીરહે છે, તે, નીચેના ચિન્હોથી સિદ્ધ થાય છે, (૧) જે મનુષ્ય, પેહેલે વેહેલે, તમ કુવારે મે, તેને, નીકોટાઇનની અમરથી પુર્ણ ઉલટી થાયકે મો પર

શીકકારા આવે છે, અને પ્રસંગે, મૂર્છા પણ આવે છે, (૨) એકજ બીડી પીધાર્થી, તમાકુ પીનારનો શ્વાસ તથા ચામડીમાંથી, ઘણા કલાકો સુધી, તમાકુની ગંધ નીકળે છે.

નાક, મો, ફેફસા અને શ્વાસ નલિકાઓના શ્લેષ્માવરણની રોગક સપાટી ૮૦૦ થી ૨૦૦૦ ચોરસ શીટ હોવાથી અને આ સપાટી ઉપર, દરત્રણ ત્રણ મીનીટે, આખા શરીરનું હોદી પથરાઈ જતું હોવાથી, તમાકુનું ઝેરી નીકાટાઈન, ઘુરત હોદીમા ભળી જઈ, ઝેરી ખસ કરે, એમાં, કાઈ પણ આશ્ચર્ય નથી.

જે માણસ, દરરોજની. અધોજ તમાકુ પીએ છે તેના શરીરમાં સાતથી દશ એન, નીકાટાઈનનું રોગણુ થાય છે.

(૬) નીકાટાઈન ઝેરનું પ્રાણુ ધાતક પ્રમાણ

ડા ગાય કહે છે કે, નીકાટાઈન એટલું તો કાલીસઝેર છે કે ફક્ત તેનું એકજ ટીપું, મનુષ્યના પેટમાં જાય, તો તે, મરણપામે

ઝેરાની થતી અમર વિષેના નિષ્ણાત, ડૉ કોપ લેન્ડ કહે કે, એકએનથી પણ ઓછું નીકાટાઈનનું પાણી, મોટા માણસન નળમાં જવાથી, મૃત્યુ થઈ જાય છે.

મેસ મેન્સ કહે છે કે, મયા રૂપીયા બાર તમાકુના ધુમાડામ રહેતું નીકાટાઈન, મૃત્યુજનક છે.

એક પ્રસંગ એવો નોંધાયો છે કે, એક ખુનીએ, પોતાન બોગને, મો માં, જગત્કારે નીકાટાઈન રેડી મારી નાંખ્યો હતો. નીકાટાઈન રેડયા પછી, તે, ૩ થી ૫ મીનીટથી વધારે, છી રહ્યો ન હોતો.

એક માણસે, મોમા નીકાટાઈન લઈ આનધાન કર્યો હતો, વું નીકાટાઈન, મોમાં મથું કે ઘુરત, તે એ બાન થઈ, બોયપર ડીમ્યો, અને તેણે, ત્રણ મીનીટમા તો પ્રાણ પણ મુકી દીધા.

કોકર જાહેર કરે છે કે એક ટીપાનો ડર મો વાગ પશુ
જો મનુષ્ય શરીરમાં, શોષાવા પામે તો, તુરત તમ્મર આવે છે,
હલદી થાય છે નાડીની મતિમંદ પડે છે, માત્ર આત્મંત શિથિલ
થાય છે, શ્વાસારોધ થાય છે, હાથ પગ ઠંડા પડે છે, અર્ધ
જોમાનાવસ્થા થાય છે, અને મૃત્યુ સમીપ હોય, એવાં અન્ય
ચિન્હો જણાય છે.

તમાકુ વાપરનાર, આવા હવાહવા વિધનો સાથી જતે છે, તે
સૂચ્ય પશુ વિસ્તારવા જેવું નથી,
તમાકુના ધુમાડામાં રહેલો કારબન મોનોઓક્સાઈડ એ આત્મંત
જીવનહર જેરી વાયુ છે

જન વિશ્વવ્યાપી મહામુદ્રના જેરી વાયુઓએ, જે મુખ્ય નાશ-
કારક કામ કર્યું હતું, તેના લીધે કુદરત રનાવન સાઓએને ક્યા
ક્યા જેરી વાયુઓની, મનુષ્ય શરીર પર, શી શી તુકશાનકારક
અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવાની જરૂર જણાઇ હતી, આ
અભ્યાસને અમે, ખીડી પીનારને, જે જે અસરો થાય છે, તે
નીકોટાઇન સિવાય, તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ, અન્ય ઝેરોને લીધે
પશુ થાય છે કે નહિ, તેની પશુ તપાસ કરવામાં આવી હતી,
આત્મંત નિષ્ક્રિયતાક સાઓકત સાધનેથી, ઓક્સી કરવાથી નિપુણ
જોરખ જરજરને તમાકુના ધુમાડામાં, આત્મંત જેરી કારબન મોનો-
ઓક્સાઈડ (C. CO) વાયુ, મોટા પ્રમાણમાં હોવાનું, જણાયુ હતું.
ડૉ. ડી. એચ કેસ, મનુષ્ય પર, આ વાયુની યતી અસર નીચે
પ્રમાણે વર્ણવે છે, સમભમ નીકોટાઇન જેટલોજ આ વાયુ પ્રાણ
બંધક છે. આ જેર જાહેર જાઓચીયામાં, તેમજ રોસની મટિ વપરાતા
વાયુમાં હોય છે અમેરિકામાં પણ મળ્યો, આ વાયુથી, આત્મંત
કરે છે, આત્મંતધાતી, તમામ બારો બારણાં બંધ કરી, આ વાયુ
ને શ્વાસમાં લે છે, શ્વાસમાં લેવાયેલું જેર કુદરતી રીતે સોદીમાં અળી

જામ મનુષ્યને ગુંમજાવીને મારી નાંખે છે, સદ્ભાગ્યે લોહી, શ્વાસ વાટે પેઠેલા દવામાંનાં ધણા ખરો તત્વોને તુરત બહાર ફેંકી દે છે. પણ, તે કારબનમોનોઑક્સાઈડ ને, બહાર કાઢી શકતું નથી. લોહી તેને તરત ચુસી લે છે, પરંતુ તેને પાછો બહાર ફેંકી દેવાની તેનામાં શક્તિ નથી તે, રાતા રક્ત કોષો સાથે ભળીજઈ નવિન મિશ્રણ તરીકે, સ્થાયી રહે છે. તેનો સંચય થયે જાય છે, અને તે રાતા રક્ત કોષોનો નાશ કરે છે, અને પેશીયોને, પ્રાણ-વાયુ પોહોચાડવાની રક્તની કંઈ શક્તિ, દરી લે છે જો કોઈ પ્રાણીને કારબન મોનોઑક્સાઈડના અત્યંત અદ્ય પ્રમાણવાળા વાતા-વરણમાં બે કલાક રાખવામા આવ્યું હોય તો, તેના લોહીમાં તે શ્વાસમા ભેત્રુ હોય તે દવામાના કરતા, ૧૫૦ ટાટમે ગણે વધારે કારબન મોનોઑક્સાઈડનો સંચય થઈ જાય છે, આથી ૨૫૯ થય છે કે આ ઝેરી વાયું અદ્ય સમયમા લોહીને અત્યંત દુષિત કરી, શકે છે, આયુષ્ય ઘાતક થાય છે, આમ હોવાથી, તમાકુ પીનાર વિશેષે કરીને, શ્વાસમા તમાકુના ઝેરી કુમાડાને લેનાર માણસ, ધીરે ધીરે પણ ચોક્કસ રીતે આત્મઘાત કરે જાય છે અનેક વ્યસની માણસો, થોડે થોડે પોતાને હણે જ જાય છે, જે માણસ મામાન્ય રીતે, ૭૦ ૮૦ કે ૧૦૦ વરમ સુધી જીવી શકે તેવો હોય ને જો આ દુર્વ્યસનનો ગુલામ બની ૪૦ કે ૫૦ વર્ષે, આકાળ મરણ પામે તો, તેજે પણ, થોડો થોડો, પોતાનો આત્મયાનજ કરેલો છે એમ માનવું જોઈએ”

(૪) કારબન મોનોઑક્સાઈડનું અદ્ય પ્રમાણ પણ દવાને ઝેરી બનાવે છે.

નીચેની દડીકત ઉપરથી આ ઝેરી વાયુ અતિ અદ્ય પ્રમાણમાં પણ કેટલી જંદી દવા, રોગોત્પાદક કરી શકે છે. તે જણાશે.

જ્યારે, દવાના દસ દગ્ગરમા ભાગમા આ વાયુના ફક્ત બેજ ભાગ હોય છે ત્યારે, આવી દવા શ્વાસમા જવાથી લોહી ખાર ટકા

દંડ પડી નવ છે, જ્યારે, તેના છ ભાગ હોય છે ત્યારે બેચેની જણાય છે, અને ગણગમણ લાગે છે જ્યારે, તેના નવ ભાગ હોય છે ત્યારે ધણા માણસોનું માર્યું બારે થયું, ઉલટીઓ થાય છે. જ્યારે તેના પંદર ભાગ હોય છે ત્યારે જીવનને જોખમકારક થાય છે જ્યારે તેના ૧૫ ઉપરાત ભાગ હોય છે ત્યારે અર્ધ સમય માટે પણ, ઘણો તે જોખમકારક હોય છે. પ્રસિદ્ધ જોખમરજ્જુ, સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે, બીડીના પુમાડાના ૨૦૦૦૦ ભાગમાં ૨૦ થી ૨૫ ભાગના આ વાયુ હોય છે જે પ્રમાણ અર્ધ સમય માટે પણ શ્વાસમા સેવાનું ધણું જોખમકારક મનાયું છે, તેથી પણ આ પ્રમાણ વધુ હોવાથી, બીડી પીનારની આત્મધાતી પ્રવૃત્તિ હસ્તામલકની મારક ઉપાડી જણાઇ આવે છે.

હકત વિદ્યાને વધુ એમ સાબીત થયું છે કે, બીડી પીનાર ના રક્ત કોષોની ૨૨ ટકા શક્તિ નાશ પામે છે ગાંધડા વ્યસનના ગરાડીયો તે રક્ત કોષોની સેકડે દસ ટકા ક્રિયા-શક્તિ હંમેશ માટે ખોઈ બેઠા હોય છે

ડક્ટરી કહે છે કે તમાકુના પુમાડામાં, સાથી વધારે ઝેરી વાયુ, કારબન મોનોક્સાઈડ છે. તમાકુ પીનારને, જે તુકસાનો શ્વાસ છે તે આ વાયુને લીધે જ હોય છે, "ડૉ ડ્રીનેન્ડનને એક કુતરાને તમાકુના પુમાડાથી મારી તેનું લોહી તપાસતા તેમા આઝેરથી મરણ પામેલ મનુષ્યના લોહીમા મળી આવતા તમામ ઝેરી દ્રવ્યો જણાયા હતા.

(૫) બીડી પીનારથી કારબન મોનોક્સાઈડનો ઉત્પન્ન થતો જાય છે.

સામાન્ય રીતે, બીડીમા તમાકુનું જેટલું વજન હોય છે, તેનાથી છગણા જથ્થામા આ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. હવામાંના પ્રાણીવાયુ સાથે તમાકુના મૃગતત્વોનું મિશ્રણ થવાથી, આ વધારા થાય છે.

મારસેસેટે, સાબીત કરી આપ્યું છે કે, ૧૫ ગ્રેન તમાકુમાંથી, ૧ થી પાંચ ધનતક આ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. જે વ્યસની દરરોજ પોણા બે રૂપીઆ ભાર તમાકુ પીએ છે તે ૧૦૦ થી ૧૨૦ ધન ઇંચ આ પ્રતનો એરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે.

(૬) મુસીક એસીડ જેવો એકે પ્રાણુભક્ત એરી પદાર્થ નથી મનુષ્યનો નળમાં જે જે એરો આપ્યા છે તેમા મુસીક એસીડ સૌથી વધારે એરી છે, જે આ તેજમનું એકજ ટીપું, જીમ ઉપર પાડ્યું હોય તો, વીજળીનો આચકો લાગ્યો હોય તેમ, તાત્કાલ મરણ થાય છે. ઇન્ડિયનિસ્ટાન શાસ્ત્રી બેનનનો એવો અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડાથી, જે બકારી ઉલટી, અને માથાનો દુખાવો થાય છે, તે, આ એરને લીધેજ થાય છે,

પાગેર તમાકુમા ૧/૮ થી ૧/૨૫ ગ્રેન, આ એસીડ હોય છે

(૬) થોડીકણ પછી, સ્નાયુની સીંથીળતા ભોગવ્યા વિના, અને ફેર ચટયા વિના, કોલીડાઈનની વરાળ શ્વાસમાં લઈ શકાતી નથી.

હી. બેને, તમાકુના ધુમાડામાંથી, કોલીડાઈન, જુદું પાડી બનાવી આપ્યું છે કે, તેના એક ટીપાના વીંચમા ભાગથી પક્ષપાતના ચિન્હો સાથે, દેડકાનો જસદી નાશ થાય છે. જે માણસ, આ એરી વાયુને, પોતાના શ્વાસમા લે છે તેને તુરત ચકકર આવે છે, અને તેના તમામ સ્નાયુ, નળના પડે છે. ડા. વોલ અને યુલનબર્ગ માને છે કે, તમાકુના ધુમાડાની જે એરી અમરો જણાય છે, તે, આ વાયુ, તેમજ મુસીક એસીડની અસરનું પરિણામ છે.

(૭) ફરફરોલ પીવાના દારૂ કરતાં 'પચાસગણું' વધુ એરી છે.

પ્રમિદ બેનસેટ જણાવે છે કે, જે કે ફરફરોળ નીકોટાઇન જેટલું વીક્ષ્ય નથી, પરંતુ તે દારૂ કરતા પચાસ ગણું વધારે એરી છે.

જો તે અતિમુક્ત પ્રમાણમાં પણ લેવામાં આવે છે તો, તેનાથી શરીર મરણાણ જાય છે લગ્નકીમાં ખાય છે, અને કંપવા માટે છે. જો તેથી વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો, વાધના જેવું તાણ આવે છે. અને રનાયુઓનો પક્ષપાત થાય છે. આથી બીડીના ધુમાડામાં, નીકોટાઇન ઝેરની થયેલી ન્યૂનતા ફરફરાલ પૂરી પાડે છે. ખરાબ દારૂમાં, આ ઝેરી વાલુનું વિલક્ષણ તત્વ હોય છે આ વાલુ અત્યંત હિત્ર છે, અને તેનાથી ગળાના કેમળ સ્ત્રોતમાં—વરંધને, સોજો થઈ છે. નવટાંક વીરકી જાતના દારૂમાં જેટલું આ ઝેરી તત્વ છે તેટલું તે એક બીડીના ધુમાડામાં હોય છે. (સે-સેટ)

બીડી પીવાથી, જે વિલક્ષણ ઝેરનાં ચિન્હો રખે જણાય છે. તે સર્વ ચિન્હો ફરફરાલ ઝેરથી થતા ચિન્હોને મળતા આવર્તા હોવાથી, તમાકુના ધુમાડામાં આ ઝેરની હાજરી ખાત્રી પૂર્વક સાબીત થઈ છે.

(૮) પીરીડાઇન નીકોટાઇન જેટલુંજ પ્રાણલક્ષક છે.

તમાકુના ધુમાડામાં અન્ય ઝેરી તત્વ, પીરીડાઇન છે, ડૉ. હસાકે અને ડૉ. માનનો નિષ્કર્ષ થયો છે કે આ ઝેરી વાલુની જ્ઞાનતંત્રોએ પર થતી અસરને લીધે શ્વાસોશ્વાસની ગતિમાં જડતા આવે છે, અને કરોડરગજની ક્રિયાઓ નિર્જન થાય છે, પ્રસિદ્ધ ડૉ. વીલી મેયરનો એવો અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડામાં રહેલા પીરીડાઇનની ઝેરી અસર લગભગ નીકોટાઇનના ઝેર જેવીજ થાય છે. ડૉ. જુથે, અત્યંત કાળજીથી બે હજાર શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરી, સાબીત કર્યું છે કે, તમાકુના ધુમાડામાં હમેશાં નિમિત્ત પ્રમાણમાં પીરીડાઇન હોય છેજ,

ઉપરના વિવેચનથી જણાશે કે બીડીના ધુમાડામાં અતિ કાતીલ ઝેર હોય છે. આથી નિષ્ણાતોને એવા નિર્ણય પર આવવું પડ્યું છે કે, બીડીયો પીનારાઓને, જે જે નુકસાનો થાય છે, તે તે

તમાકુના નાંદકામા રહેવા ઝેરોને લીધે થાય છે એટલુજ નહિ પણ તમાકુના બળવાથી, જે અન્ય કાચકો વિશે ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિધેનો પણ, આ નુકસાનો કરવામાં જેવા તેવા દિરસો નથી

(૬) બીડી પરનો કાગળ બળવાથી એકાલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુમા આટલાં આટલાં ઝેરો હોવા છતાં વિશેષમા સીગારેટ પર જે કાગળ પીંડાળવામા આવે છે, તે કાગળ ન્યારે બળે છે ત્યારે તે એક ઉગ્ર અને કાતીય એકાલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે, પ્રખ્યાત વિજ્ઞાના જાદુગર એડીમનને, ૨૦ જાતની જુદી જુદી બીડીઓનું રસાયણિક પૃથ્થકરણ કરતા આ હકીકત જણાઈ હતી. આ વાયુ ઝેરી ફરફરોળની જાતનો છે તેઓ કહે છે કે “ આ વાયુની યાન તંત્રીઓનાં કેન્દ્રસ્થાનો પર ધણીજ ઉગ્ર અસર થતી હોવાથી, મગજ શક્તિમા રચાથી અને અમાધ્યક્ષીયતા આવે છે. ખાસ કરીને, છોકરાઓને, તેની જખદી અસર થાય છે ”

ઉપરનાથી જણાશે કે બીડી પીનારો, તમાકુના દુર્વ્યસનની જાળમા ફસાયાથી પ્રાણધાતક વીસ ઝેરોની અમરોનો ભોગ થાય છે. તમાકુના ઝેરથી હલકાં પ્રાણીઓનો થતો તત્કાળ નાશ

તમાકુ પ્રાણીનાશક છે, એ યાન લીધેકાળથી અનુભવસિધ્ધ છે. જુ, માકણ અને જગાઇને મારવા માટે, તમાકુનો ઉકાળો વપરાય છે આનો નિષ્કાળજીથી ઉપયોગ કરવાથી, કિંમતી પ્રાણીઓને ઝેર ચડી મરીનવા છે

અનેક કૃષ્ણ વિદ્વાનોએ પ્રાણીઓના જીવન પર, તમાકુના ઝેરની કેવી રીતે અસર થાય છે, તે પ્રયોગો કરી, નકકી કરેલ છે. આ પ્રયોગોનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવેલું છે.

(૧) જ્યોતે અતિઅત્ય, પ્રમાણુમા, સુમત્રુનુ લાહા સુસુડનુ
 વેંતજ તેઓ મરી જાય છે. ડો. પીડક (૨) મેંડુકાનાં પાંચ
 બગાઇઓ, ચાંચણો, વિગેરે ગ્રાણીઓ, તમાકુના પુનાડાનાં પુરત
 મરી જાય છે, ડો. કીલોગ (૩) સસલાની વાળ - ટાઢેલી આમડી
 પર, નીકોટાઇનનું એક ટીપું લગાડવાથી, તેઓ પુરત મરી જાય છે.
 ડો. કીલોગ (૪) ચકલાની આખમા નીકોટાઇનનું એક ટીપું આં-
 વવાથી, પુરત મરી જાય છે ડો. કલેડજર્નાડ (૫) બીલાડી, નીકો-
 ટાઇનના એક ટીપાનો છઠો ભાગ, આપવાથી પુરત મરી જાય
 છે ડો. કીલોગ (૬) કુતરા, નીકોટાઇનના અડધાથી બે ટીપાં,
 ખાંવા આપવાથી, તરત મરી જાય છે. ડો. કીલોગ (૭) ઘેડો,
 નીકોટાઇનના ૮ ટીપા ખાવા આપવાથી, આઠ કલાકમા, મરણ
 પામે છે. ડો. કીલોગ [૮] ઘેળા ઉદરની આખના ડોળામા, નીકો-
 ટાઇનનું એક ટીપુ આજવાથી, પુરત મરી જાય છે. ડો. કલેડ-
 જર્નાડ (૯) સસલાને, બુદિરાળી યંત્ર રચનાથી, દરરોજ ૬ થી ૮
 કલાક સ્વાસમા ધુમાડો લેવરાવવાથી. એક માસમાં, બે ગ્રાણીઓ
 મરી ગયા, બીજા ગ્રાણીઓ મૃત્યુ પ્રાણી માદક તમાકુના વિપને
 સહન કરતા હોય એમ લાગ્યું, પણ પાચ માસ પછી, મારીને
 તપાસતા, રક્તશીરાઓ કાઢી થઇ ગયેલી માલમ પડી, અને વજન
 પણ ઓછું થયું હતું. તમાકુના ઝેરની, નીકોટાઇન જેવીજ ઝેરી
 અસર થાય છે એ નિઃસંદેહ છે. ડો. બ્રોક્સ (૧૦) નાના પક્ષીઓ
 તમાકુના ઝેરની વાસ આપવાથી તરકાજ મરણ પામે છે. ડો.
 મરડોક (૧૧) બીલાડી, પાણીમા તમાકુનો ધુમાડો સારી રીતે
 કાઢ્યા પછી, તેના પર તરી આવેલું તેવ, તેની જીભ પર લગાડવાથી
 થોડી વળમા, મરી જાય છે. ડો. ફેક્લીન (૧૨) દરરોજ સેકેડે
 ૧૩૮ અડધા ટકા નીકોટાઇનવાળો તમાકુનો હિકાળો આપવાથી,
 તાણ આવી, થોડા અઢવાડીઆમા તમામ સસલા મરી ગયા. તે-
 ઓની રક્ત શીરાઓ, બમડી ગયેલી માલમ પડી હતી. ડો. ગોગેર.

(૧૩) જુડનાં બચ્ચાં, ચાર દીવસનાં થયા પછી, તેમને તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમા લેવરાવવાથી ૪૪ દીવસે અડધું વજન ધરી ગયું હતું અને તેમાંનું એક મરી ગયું. બીજાને ધુમાડો લેવરાવવાનું અધ કયા છતાં ત્રીજા માસની આખરે, તેના સ્વભાવિક વજનમાં અડધો અડધ ઘટાડો કાયમ રહ્યો હતો. ડૉ. રીચી (૧૪) કાયનો મળાઓ, નીકોટાઇનમાં બોળા તે સળાયને ૪ બીલાડીઓના ગળાને ફક્ત અડાડવાથી જ છ ક્ષણમાં, તેમને શ્વાસવરોધ થયો, અને પાછલા પગ લથડાવા લાગ્યા, પછી સર્વેને સરખી રીતે તાણ આવવા લાગી, અને પંદર ક્ષણમાં મોટે શીણ આવી ત્રણે મરી ગઈ. ડૉ. કીસેગ. (૧૫) તમાકુના પાંદડામાંથી તેજ કાઢી, તીરનાં પાના પર ચોપેડી, અમેરિકાના ઈંડીયન શીકારીઓ, તીરથી લયંકર શીકારી પ્રાણીઓના મંદાર કરે છે તીરમાસમા જતાં જ પ્રાણીને મૂઠ્ઠાં અને આકેડી આવે છે અને ઘુરત મરણ પામે છે.

તમાકુની તમામ હલકાં ચશ્તુ, પક્ષીઓ પરની પ્રાણધાતક અસર શંકાસ્પદ છે.

મનુષ્ય શરીરની ઉપર પણ તમાકુની પ્રબળ અને પ્રાણધાતક ઝેરી અસર થાય છે.

શરીર પર, વિવિધ પ્રકારના ઝેરાની થતી અસરો વિશેનો, હુનીયાનો મીયી વધારે આધાર જૂન નિષ્ણાન અને શીલાડેશીયાનો અગ્રમણવૈદ્ય, ડૉ. સુમેકર એ. એમ. એમ. ડી. પોતાના મટીરીઆ મેડીકા અને ઉપચારશાસ્ત્ર નામના પ્રમાણુ જૂન ગ્રંથમાં, તમાકુ પ્રાણધાતક વિષ છે, તે કચનની પુષ્ટિમાં, પોતાની શાસ્ત્રોક્ત, નિશ્ચયાત્મક અને નિષ્પક્ષપાત સાક્ષી પૂરે છે.

ડૉ. કીસેગ. એમ. ડી. કહે છે કે, “મનુષ્ય શરીર પર તમાકુની જે ઝેરી અસર થાય છે તે તમાકુનું ઝેર છે.

એમ સાબીત કરવા માટે પ્રબળ પ્રમાણ છે. તમાકુ વાપરવાનું ચાલુ રાખવાયો, આ ઝેરી ચિન્હો જણાવાનું બધ પડે છે તેથી તમાકુ પાંચાયો, ઝેરી અસર કરે જતી નથી એમ માનવું જૂલ ભરેલું છે હદય, ધોરીનસો ફેફસા ચક્રા અને મૂત્રાશયના એકે એક-અવયવને નિશ્ચિત નુકસાન ચાલુ રહે છે. ફક્ત ટેવને લીધે, પ્રકટ ચિન્હો દેખાતા નથી. લંડનનો પ્રખ્યાત શસ્ત્ર વૈદ્ય, પ્રો. સોલી કહે છે કે, "તમાકુના સત્ય સ્વરૂપ વિષે, જન સચાજમા, જે માઠ અસાન પ્રવર્તે છે, તેનું વૈદ્યોને જ્ઞાનજ હોતું નથી જ્યારે સુચિહિત અને પુદ્ધિશાળી પુરુષોને પણ, એમ કહેવામા આવે છે કે, તમાકુ, એ કાતીલમા કાતીલ પ્રાણ ધાતક ઝેર છે, ત્યારે તેઓ આશ્ચર્યથી આભા બની જાય છે, સોકોને આ અમત્યના વિષયમા, અસાન રાખવા એ યોગ્ય છે? શું વૈદ્યોએ પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કર્યું કહેવાય? તેમણે કહેવું ન લેધએ કે મનુષ્યને જે જે ઝેરા જણાયા છે, તેમા, તમાકુ એ સૌથી વધારે દગાખોર અનિશ્ચિત, અને પુરતા પ્રમાણમા ધણુંજ જીવલેણ "ઝેર" છે ?

"તમાકુમા નીકોટાઇન, એ એકલીજ ઝેરી પદાર્થ નથી. જો કે તે નુકસાનકારક છે, પણ આ ઝેરી વનસ્પતિમાં તેની સાથે બીજા નુકસાન કારક ઝેરી તત્વો કારબન મોનોક્સાઇડ, મુસીકએસીડ અને હરદોલ છે.

(૧૪) તમાકુના અદ્ય ઉપયોગથી પણ માણસો મરણ પામ્યાનાં દ્રષ્ટાન્તો છે.

તમાકુ, એ એવું તોહજાહજ વિષ છે કે, જો તેનો અદ્ય ભાગ પણ મનુષ્યના ચેટમા જાય છે તો, તે પ્રાણધાતક નીવડે છે. એટલુંજ નહિ પણ બહારની આમડી સાથેનો તેનો સબ્ધ પણ, રોગોત્પાદક છે. તમાકુનો કેટલા પ્રમાણમા ઉપયોગ કરવાથી શરીર પર તેની જીવન દર અસ થાય છે તે, અનેક વિદ્વાનોએ નક્કી કરેલું છે.

(૧) સામખા તમાકુની થોડી વગલ સેવાથી, એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો. (ડૉ. લ્યુઈસ રીચર્ડ) (૨) એક બીડીમાં જોટલો તમાકુની બુકી આવ, તેટલો બુકી પેટમાં ઉતારવાથી એક મૃત્યુ થયું હતું. (રાષ્ટ્રીય પેદક અમેરિકા આગતિ પાંચમી) (૩) અલ્પ પ્રમાણમાં ચુરા વાટે, મોટા નળમાં, પાણી સાથે તમાકુ ચલાવવાથી, મરણ થયું હતું. (મદર) (૪) એક બીડીમાં, જોટલો તમાકુ આવે, તેનું સાર પીચકારી વાટે, લોહીમાં ભેળવવાથી મૃત્યુ થયું હતું (મેકડેકન) (૫) ધાજ દંડાય, તેટલાજ પ્રમાણમાં, ધાપર, તમાકુના પાદડા બાધવાથી લોહીમાં તમાકુનું ઝેર ગળવાથી એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો (૬) એક દેવ કવિના પીવાના દારૂમાં, તપકોરની ડામડી દહવી દેવાથી તેને અમદ્ય ચુકે આવી આંતરડાને પેટ ડોહોવાઈ જઈ સખત ઉલટીઓ થઈ, ઝોમા આવી તેનું ૧૪ કલાકમાં, મરણ થયું હતું. (૭) તમાકુ પીવાની જુની પાઈપ (ચલમ) વાટે પાણીના પરપોટા રમનમાં ઉઠાડવાથી, ચરીરમાં જરૂર પ્રવેશ થવાથી એક ઉઠકરાનું અકસ્માત મરણ થયું હતું. (ડૉ. રેલર) (૮) પીમધી ત્રીસ થઈ બાર, તમાકુના પાદડાની આદ પીવાથી એક દરદી મરી ગયો હતો. (ડૉ. બ્રુસ શ્રીક.) (૯) દાણ્યોરી કરવા સાર ચરીરની આમડી પર, પાદડા બાધવાથી સખત મદવાડ આવી ચોરી પકડાઈ હતી. (ડૉ. ડીકમન માન) (૧૦) તમાકુનું એકજ લીલું પાદડું બગલમાં રાખવાથી ચરીર નિગ્નિ થઈ. મદવાડ આવ્યો હતો. ઉપરનો વિદ્વાન ડોક્ટરોનો અનુભવ, અકસ્માતોને લીધે, તેમજ જુલથી તમાકુનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી, થયેલો છે એક શેર તમાકુમાં, એટલું તો વિષ છે કે, તે ૩૦૦ માણસો મારી નાખી શકે છે. આ ઝેર પેટમાં જઈ, અડધી મીનીટમાં, એક માણસનું મોત આણવાનો દાખલો નોંધાયો છે. આથી પણ અલ્પ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કર્યાથી, મનુષ્યનું મોત આવે એવું દગાદગ ઝેર ધુસીક એસીડ શિવાય એક પણ નથી. અંદર તેમજ બહારથી, ચરીરના

સંબંધ આવી, આવે વિવિધ લિપ્તાત કરનાર, જીવન ધાતક તમાકુ જેવા હવે વિપતો શરીરમાં નિત્ય પ્રવેશ થતો હોવા છતાં પોતાના આરોગ્યને કંઈ નુકસાનજ થાય નહિ એવી માન્યતા કયે સુદ્ધિમાન પ્રાણી સેચી શકે ?

(૧૫) તમાકુના ઉપયોગથી, પ્રારંભમાં શરીરને જે કષ્ટા લોગવમાં પડે છે, તેજ, તેના જેવી સ્વરૂપનો પ્રખળ પુરાવો છે.

કુદરતે મનુષ્ય શરીરની રચનાજ એવી રચી છે કે કોઈ પણ નુકસાનકારક પદાર્થનો શરીરને સંબંધ થનાંજ તે તેને સ્વાભાવિક રીતે ઉલટી, કે ઝાડા, વાટેકે પિશાબ વાટે બહાર ફેંકી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. બીડીનો જેને અભ્યાસ નથી, એવાં નાના બાળકો, સોખમાં, પેહેલી જે તણ બીડીઓ સામટી ખીમ્મ છે ને, માથું ફરી જાય છે, ચકકર આવે છે. અને જે ચઢવાના સધળા ચિન્હો શરીરમાં દેખાય છે. કોઈ તમાકુના વાટવામાંથી તમાકુવાળો સોપારીનો કટકો, તમારા ખાવામાં કદી આવ્યો હશે તો, તરત તમને ઉલટી થયા જેવું થયા વિના નહિ રહ્યું હોય, કોઈ વગ્નત દુધ પીધાથી, કે બઉ કે બાજરીનો રોટલો ખાધાથી, કોઈને, આવી અસર થઈ છે ?

શરીરને પ્રારંભમાં જે કુખંઠ વિક્રિયાઓ વેઠવી પડે છે તે ચિન્હોથી કુદરત, શરીરની ઇન્દ્રિયો પાસે તમાકુનો પ્રિતિથી સ્વીકાર ન કરાવી, તેવું જેરી સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે, અને તેનો ત્યાગ કરવા, આગા કરે છે.

આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલ પ્રમાણબુત પ્રયોગોના પરિણામો જાણવાથી વાચકની નિસ્સંદેહ ખાત્રી થશે કે, તમાકુ તે વનરપતિ તેમજ પ્રાણી માત્રનું સંદારક વિષ છે.

પ્રકરણ ૩

તમાકુના વ્યસનથી થતા શારીરિક અને માનસિક રોગો

. નિષ્ણાત ડૉક્ટરોનો સામાન્ય અનુભવ (૧) સરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર, કલેજ જેવા અત્યંત અગત્યના પ્રાણરક્ષક અવયવને, તમાકુના ઝેરથી થતી હાનિ, [૨] મૂત્રકારા, સરીરનાં રોગોત્પાદક ઝેર બહાર કાઢી નાખનાર મૂત્રાશય પર તમાકુના ઝેર ની થતી અસર, (૩) તમાકુના ઝેરથી મૂત્રાશય ફેલીરીતે બગડે છે. (૪) તમાકુના ઝેરથી આખનું તેજ ઓછું થઇ અંધાપો આવે છે. (૫) તમાકુનું અંધત્વનક નિત્યનું પ્રમાણ. ૬ તમાકુથી આવતી કાનની બહેરાઇ. ૭ તમાકુના વ્યસનથી વ્યથાકર વાઇનો વ્યાધિ થાય છે. ૮ તમાકુથી સંગ્રહણી થાય છે. ૯ તમાકુથી સરીર એટલુંતો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે. ૧૦ તમાકુનો વ્યસની. ચેપીરોગોનો પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બનેલો હોવાનું કારણ. ૧૧ તમાકુના વ્યસનીની રોગ મુક્ત થવાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને તેના બા પશુ મોઢા રૂઝાય છે. ૧૨ તમાકુથી નસુર જેવું બચકર દર્દ થાય છે ૧૩ તમાકુ સરીર જલ્દિ રોધક છે. (૧૪) તમાકુથી વીર્યોત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઇ, જનનશક્તિ ધટે છે. ૧૫ તમાકુના વ્યસનીની પ્રજા પશુ રોમી ઉત્પન્ન થાય છે. ૧૬ તમાકુના વ્યસનથી દાંતનો પશુ ખરાબી થાય છે. ૧૭ તમાકુ સ્વર, ઈન્દ્રિયો, અને રૂચી બગાડે છે. ૧૮ છીંકણી સુષવાથી સુષવાની શક્તિનો નાશ થાય છે. ૧૯ તમાકુનું કુલ્પસન આજમદાથી છે. ૨૦ તમાકુનું વ્યસન, મલિનતાજનક છે. ૨૧ તમાકુના વ્યસનથી પનિતિ, અવિવેક, વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે. ૨૨ તમાકુની મગજ ને યાનતંત્રો પર થતી ખરાબ અસરને લીધે. માનસિક નબ-

જાણ આવે છે. ૨૩ તમાકુનો ઉપયોગ ધર્મરૂઝિ અને સદગુણો નાશકર્તા હોવાથી. મહાન ધર્મચાર્યોએ તેનો ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે. ૨૪ તમાકુના વ્યસનથી રમરણ શક્તિનો તેમજ બુદ્ધિમા ઘટાડો થયા સિવાય રહેતો નથી. ૨૫ તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઈ ગયાના અનેક દાખલા બનેલા છે. (૨૬) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડો થાય છે. (૨૭) દરેક શ્રેષ્ઠમાના નિષ્ણાતોને, શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિનો નાશ કરનાર તમાકુનો ત્યાગ કરવો પડે છે. (૨૮) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક નુકસાન થાય છે. (૨૯) બીડી ખીનાર વિદ્યાર્થીઓ બીડી ન ખીનાર વિદ્યાર્થીઓ જેટલું જ્ઞાન કદી પણ પ્રાપ્ત કરી ન શકતા હોવાથી હમેશ પાછળ રહે છે. (૩૦) નાનપણથીજ તમાકુ વાપરનાર ઊંઠરાઓમા ગુન્હા કરવાની ટેવ ખાવાપીવાની ટેવ જેવી રવાનાવિક થઈ જાય છે. (૩૧) તમાકુના વ્યસનથી ગાંજો પીવાની ટેવ પડે છે. (૩૨) તમાકુના કુબ્યસનથી દારૂનું દુર્ભાસન પડે છે (૩૩) સ્ત્રીઓએ ખાસ કરી કદી પણ તમાકુનું વ્યસન ન પાડવું જોઈએ (૩૪) તમાકુ સ્ત્રીમા વંધ્યત્વ-વર્ધક ■ (૩૫) તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતો સંતાતિષાત (૩૬) તમાકુ મનુષ્યને કદરૂપો બનાવે છે.

પોતાનું આખું જીવન જેમણે લોકોને થના રોગોના કારણો ગોઠવામા તેમજ થયેલ રોગો મટાડવામા ગાળ્યુ છે એવા અનુભવી ડોક્ટરો વૈદ્યો અને હકીમોની ખાત્રી થઈ છે કે તમાકુને ગમે તે રૂપમા વાપરવામા આવે તો પણ વ્યમનીને હરકોઈ એક પ્રકારનો વ્યાધિ થયા સિવાય રહેતો નથી. વ્યસનીઓની ચંકા સમાધાન વિષેના આગલા પ્રકરણ સાતમામા તમાકુથી થતા રોગો સંબંધી વિવેચન કરેલ છે તેની પુનરુક્તિ ન કરતા અન્ય જે રોગો વ્યસનીને હેરાન કરે છે તેનું પ્રસ્તુતના પ્રકરણમા ખ્યાન કરેલું છે.

શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર કાળજી જેવા
અત્યંત અગત્યના પ્રાણી રક્ષક અવયવને તમાકુ
ઝેરથી ધત્તી હાનિ

નીકોટાઇન, અને તમાકુ જનિત અન્ય ઝેરોની ઝેરી અસર
નાશ કરી નાખવાની શક્તિ જો મનુષ્ય યકૃત ધરાવતુ ન હોત ને
પહોંતી પીધેનો બીડીજ શુભલેખ નિવડત પરંતુ સદમાગ્યે, શરી
રમાં પ્રવેશેના ઝેરનો નાશ કરવાની શક્તિ યકૃતના અમ કોષો
રહેતી છે. દારૂ, અશીષ, સડો ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ જનિત ઝ
વગુણ તમામ પ્રકારના વનરપતિ કે પ્રાણીજન્ય ઝેરો ઉપર અ
અદ્ભુત કોષોની ક્રિયાથી તે ઝેરોનો નાશ થઇ જાય છે, અમર તે
તેમની ધાતક શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે,

આમ હોવાથી, અમુક અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, જ્યા
સ્ત્રી મુકીને અમુક દવાનો શરીરમાં પ્રવેશ કરાવવાનો હોય છે
ત્યારે તેજ અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, મોઢા વાટે પાચની દવા
અકબુ પ્રમાણ, આપવામાં આવે છે. આમડીની અદર દવા મુકવાર્ય
તે સોઢીમાં દુરત લળી જાય છે, પણ જ્યારે મોઢા વાટે દવ
જાય છે, ત્યારે તેનું ઝેર યકૃત સાથે સમઘમાં વ્યાવવાથી
તેના ધણા ખાસ ભાગનો નાશ થઇ જાય છે આ હકિકત અને
પ્રયોગથી સાબીત થઇ છે.

જો બીડી પીનાર, પોતાના શરીરમાં નીકોટાઇન ઝેરનો જેટલો
પ્રવેશ કરાવે છે, તે જધાનો નાશ કરવા, યકૃત નિરતર શક્તિમાન
રહેતું હોત તો તમ કુના વ્યવનીઓ, નિર્ઝંબરીતે બીડીના અખડાસ
બની શકત. પરંતુ પચનક્રિયામાં પણ યકૃતને અતિ અગત્યનું
કામ કરવું પડતું હોવાથી તે અદ્ય સમઘમાં નીર્મળ પડી જાય છે,
અન્નાશય અને આતરડામાં અન્ન પર જે પાચક ક્રિયા થાય છે તેનો
જે રસ મનેનો હોય છે, તેને, કલેજાએ, પોતાના કાર્યથી, વિશેષ

પોષક અનાયવાનો હોય છે હવે જો, નીકોટાઇનનો નાશ કરવામાં, તેની કાર્યશક્તિનો વ્યય થાય છે તો; પચનક્રિયામાં તેનું કાર્ય અપુરું રહે છે. આથી ઉત્તરોત્તર ઝેર વિસર્જન પૂરેપૂરું ન થઈ શકતું હોવાથી રક્તમાં વિષ સંચય થવા માટે છે. તમાકુના વ્યસનીઓ, ઓછી સહન શક્તિવાળા હોવાનું આ એક પ્રમુખ કારણ છે.

ડૉ. ગાય, ઈંગ્લીશની અને એક્સરે, પ્રાણીઓ પર પ્રયોગો કરી ખાત્રી કરી છે કે, દીર્ઘકાળની નીકોટાઇનની ઝેરી અસરથી પ્રાણીઓનાં કલેજાં નિર્બળ પડે છે.

શરીરમાં ગમેતા જીવિતદર વિષોનો, નાશ કરવાની પ્રાથમિક શક્તિ ધરાવનાર, કલેજા જેવા અત્યંત ઉપકારી મર્મસ્થાનની કાર્ય શક્તિ નષ્ટ કરીને, તમાકુનો વ્યસની પોતાના શરીર સ્વાસ્થ્ય ને કેરી મહાભારત હાનિ કરે છે, તે ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજશે.

મુત્રદ્વારો શરીરનાં રોગોત્પત્તક ઝેરો બહાર કાઢી નાંખનાર મુત્રાશય ઉપર તમાકુના ઝેરની થતી અસર.

બહારથી શરીરમાં દાખલ થયેલા, અને શરીર બહાર ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થયેલા મળ, મુત્રદ્વારો બહાર કાઢી નાખવાનું આગત્યનું કાર્ય મુત્રાશયને કરવાનું હોય છે શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા મળ, મુત્રાશયે ઘૂગત બહાર કાઢી નાખવા જોઈએ.

આ આગત્યનું કામ કરવા સારું કુદરતે દરેક મુત્રપિંડમાં વીસ લાખ સુક્ષ્મકોષો રાખેલા છે. આ દરેક કોષને, લોહીમાના ઝેરો ઓળખી, તેમને બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ આપેલી છે. મનુષ્યની સાઠ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આ દરેક કોષે, એક મોટો ચમચો ભરીને, મુત્ર બહાર કાઢેલું હોય છે.

તમાકુના ઝેરની અસરથી મુત્રાશય કેવી રીતે બગડે છે.

મુત્રાશય જેવું ઝેર બહાર ફેંકી દેનાર અત્યંત નાજુક યંત્ર સંકેતાર્થથી બગડી જાય છે. તમાકુ વાપરીને શરીરમાં ધાલેલાં ઝેરો

ને કુદરત સ્વાભાવિક રીતે સરીર બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. ઝેરનો કેટલોક ભાગ ફેફસાં વાટે બહાર નીકળી જાય છે અર્થાત્ જ ખીડી પીનારનો શ્વાસ મંધાય છે. કેટલોક ભાગ ત્વચા વાટે બહાર નીકળી જાય છે આથીજ વ્યસનીના હુગડાને પરીનાથ પીળા કાપા પડે છે. પરંતુ ઘણા ખરો ભાગ તો મૂત્રાશયને જ બહાર ફેંકી દેવો પડે છે.

તમાકુના માદકામા નોકોટાઈન જે અત્યંત પ્રાણધાતક વિષ છે પરંતુ તમાકુના કુમાકામા તો આ ઝેર ઉપરાત અન્ય અધિક ઉષ્ણ ૧૯ ઝેરો હોય છે. આ ઝેરો બહાર કાઢી નાખવામા મૂત્રાશય જેવા નાણુક અવધવને ભગિરથ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આમ હોવાથી તે ઉત્તરોત્તર શક્તિહીન થતું જાય છે આ બગાડ એવો તો થયે જાય છે કે તે અસાધ્ય થઈ જાય છે ત્યાંસુધી વ્યસની તો અચાનજ રહે છે. પરંતુ જે દરમ્યાન વ્યસનીના સરીરની વૈદકીય તપાસ કરવામા આવે છે તો તેમાથી મૂત્રાશયને થયેલ નુકસાનનો પ્રાપ્ત પુરાવો મળી આવે છે. અમેરિકાની જીવન વર્ધક મંરથાને તપાસ દરમ્યાન અનેક પુરૂષો આ કુબંધનને લીધે મૂત્રાશયના રોગોના ભોગ થયેલા જણાયા હતા. ડૉ. ફર્લીંગ અને ડેવેન્પોને ૩૦ બનાવી આરંભુ કે તમાકુથી મૂત્રાશયની રક્તવોદિનીઓ સંકુચી થાય છે. આથી તે અવધવોને ભોદી રૂપી પોપજ પુરી રીતે મગદ્ બંધ થવાથી તેમની કાર્યશક્તિ મંદ પડે છે.

આધુનિક સમયમા, મૂત્રાશયના રોગોમા, જે બધા કર જાણિ જોયર થાય છે, તે તમાકુના વધના જતા વ્યસનને લીધે જ દોષી જોઈએ આ અનુમાનને, તમાકુના વ્યસન ૨૬૦ દિન સુધી કરત પુરૂષોમા, સેંકડે કર ટકા આરોગ્યો વધારે થતા મરણની દૃષ્ટિકોણ સમગ્ર પુષ્ટિ મળે છે. ત્યારે મરણ પત્રો જોઈમા આવે છે. ત્યારે આપણને આ લીકન વિષે મદદ રહેતો નથી. મૂત્રાશયના, રોગો

પુરૂષ વર્ગમાં થતું અધિક મરણ પ્રમાણનું તમાકુના દુર્ગંધનને ઉત્પાદક કારણ માનવામાં ન આવે તો, દળસુધી તેનો અન્ય માર્ગ પણ ખુલાસો મળી શક્યો નથી, એમ કનુલ કરે જ છુટકો છે.

(૪૬) તમાકુના ઝેરથી આંખનું તેજ ઓછું થઈ અવાપો પણ આવે છે

તીકોટાઈનથી દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતંતુઓને ઝેરી અસર થઈ તેના હીર્ષકાળના સતત સેવનથી, દ્રષ્ટિઓના જ્ઞાન તંતુઓનો નાશ થઈ અધાત્વ આવે છે પ્રાનંભમાં વ્યસનોનો આપો એકદમ જતી રહેતી નથી, પરંતુ દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતંતુઓ જડ થઈ આપો જાખ પડવા માટે છે પંદર કે વીસ વર્ષના સતત સેવનથી આંવળા થઈ જવાય છે એકથી જ્ઞાનતંતુ માળા પર જ નહિ, પરંતુ આખા શરીર પર તમાકુની થયેલી અસર જાણવા માટે વ્યસનીઓની દ્રષ્ટિની ધિતિ સળંગ સાધન છે કે વીનીટઝ કહે છે કે ચક્ષુરોગોત્પાદક સર્વ કારણોમાં તમાકુનું વ્યસન, અગ્રવદ્ ભોગવે છે તેજ પ્રથકાર કહે છે કે, એક તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી તમાકુના કારખાનામાં કામ કરનારી તદ્દન આધળી થઈ ગઈ હતી તમાકુના કારખાનામાં કામ કરતી બધે થયા પછી તે જલદી સાજી થઈ હતી શાસ્ત્રી કેરમી-એના જાણવામાં એક એવો દરદી આવ્યો હતો કે, પોના દાતનું દગ્ધ મળાડવા દાતમાં થોડી તમાકુ ભરવાયા અચાનક તદ્દન આધ-જો થઈ ગયો હતો કે જૂથ પ્રતિષ્ઠ મળતત્તુ-રોગશસ્ત્રી કહે છે કે, અધાપો અને આખની જાખ ઉત્પન્ન કરનાર કારણો માં, તમાકુનું વ્યસન મુખ્ય છે તમાકુ જનિત અધાત્વનું પ્રમાણ અન્ય વ્યાધિઓના રોગો સાથે સરખાવતા, દર હજારે ૭ થી બાર ૮૫ હોવાનું રેકર્ડરો રજીસ્ટ્રીઝ, હીસ્ટોર્મ અને પ્રોગ્રાન્ડી રમીયના અપ્પોઇનમાં આવેલ છે ચક્ષુરોગના શાસ્ત્રોત્ત સાનવારના

અમનેત્ર વૈવ મેકેન્ઝીએ રપટ સીધું કયું છે કે, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, ધણીવાર અંધાપો આવે છે.

(૪૭) તમાકુનું અંધત્વજનક નિત્યનું પ્રમાણ.

નિત્ય કેટલા પ્રમાણમાં, તમાકુ વાપરવાથી અંધાપો આવે છે, તે વિશે ડાક્ટરો એકમત નથી, પણ સામાન્ય રીતે, ડાક્ટરો સાધકેલ હીથર્જર્ગ, ઝોનાઈ અને ભેરી એમ માને છે કે દરરોજ ૬ થી એક ઓંસ (૭ મોટી બીડોચેમા આવતી) તમાકુ વાપરનારને અંધત્વ આવે છે.

જે વખતે તમાકુના વ્યમનીનું શરીર અન્ય કારણોથી નિર્બળ થયેલું હોય છે, તે સમયે પ્રથમ જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ લેવાથી આંખોને નુકસાન થયાનો અનુભવ થયો હોતો નથી, તેટલા જ પ્રમાણમાં પણ લેવાથી આંખો ગંધેલી જણાઈ છે. અર્થાત્ શરીરની નબળાઈ રિધતિમાં, તમાકુની આંખો પર વધારે ખરાબ અસર થાય છે.

અન્ય દલ્દલા પ્રાણીઓની આંખ પર તમાકુની તેરીજ અસર થયાનું પ્રયોજોથી સીદ્ધ થયું છે. ડાક્ટરો પારસન્સ, પોન્ડી, અને વોલીકેએ તમાકુથી, દ્રષ્ટિના ગાનગંધુની થયેલી ક્ષીણતા અવલોકી છે. ડાક્ટર લેજર્લી અને એન્ડરમને તમાકુના ઝેરથી સસલા આંધળા થઈ જતા હોવાનું સાબીત કર્યું છે. ઓરટેક્સીયા અને વગ્ગનીયામાં તમાકુના ખોજવાળા ધાસ ખાધાથી ઘોડાની આંખોમાં મોતીવા પડ્યાનું જણાયું છે મહાન નેત્રવૈદ ડૉ. રફીનટીજ કહે છે કે, તમાકુ અને દારૂના વ્યમનથી અંધાપો આવે છે અંધત્વ ઉત્પાદક સર્કકાર્બોમા, તમાકુ અગ્રસ્થાન લે છે આંખ જેવા અમૂલ્ય રત્નનો નાશ કરનાર, ઝેરી તમાકુ 'જેરા દુષ્કર્મનને સેવી પોતાનું જીવન સર્વ મસારી સુખોપબોગ લેવા નાલાયક તથા અધિકારમય જનાવનાર મનુષ્ય નિઃસશ્ચ આત્મચાતીજ છે.

(૪૮) તમાકુથી આવતી કાનની બેહરાશ

તમાકુ વાપરનારને ધણે પ્રસારે એક વિલક્ષણ જાતનો કાનનો વ્યાધિ થાય છે, જેથી તેમના કાનમાંથી અવાજ મોટા અથવા નિશ્વસ્ય અવાજો આવ્યા કરે છે દૈન્યીક વખતે ગ્રીષ્મ અવાજો અત્યંત મોટા થઈ સમજાય છે તમાકુના જેથી સામાજિકતા જ્ઞાતવુઓની થયેની વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિને લીધેજ, આ અવાજ કાનની અંદરથી ઉત્પન્ન થાય છે બીડીના વ્યસનથી નહેરા થયેલા ચોરીસથી આજીસ વર્ના આઠ દરદીઓને બીડી મુકાવી, ડા વીન્સમેલે સાત ઠપાં હના કાનના દરદીનો આધારભૂત પ્રખ્યાત નિષ્ણાત ડા રસ એમ ડી પોતાના મથમા લખે છે કે, તેના એક સદ્ગ્રાહીને કાનમાં આવતી બેહરાશને લીધે, તમાકુ છોડી દેવી ને હતી જ્યારે જ્યારે, તે મધ્યમસર પશુ બીડી પીવા લન્યાતો ત્યારે ત્યારે, તેને કાનમાં અવાજ આવતો, અને તમાકુ છોડી દીધા શિવાય, કાનની પુર્વ આરોગ્ય સ્થિતિ થતી નહતી ૫૧ ફ્રેન્કેન અને અન્ય પ્રસિદ્ધ વૈદ્યોને, તમાકુના વ્યસનને લીધે ઓછુ સામાજિકનાર અનેક રોગીઓની સારનાર કરવી પડી છે

(૪૯) તમાકુના વ્યસનથી વ્યધાન્ન વાઈનો વ્યાધિ થાય છે.

વાઈના રોગનો ભોગ થયેલા અનેક બીડી પીનારાઓ ૫૨ ધીમરના જોવામાં આવ્યા છે તમાકુના વ્યસનને લીધેજ આ રોગીઓને વાઈ આવતી હતી તની નિસ દેહ ખાતો એવી રીતે થઈ હતી કે, જ્યારે જ્યારે તેઓ તમાકુ છુટયા વાપરતા, ત્યારે ત્યારે તેમને ધ્રુવ વાઈનો અસાધારણ અને સખ્ત હુમલો થતો હતો.

ડા ટેડે એક ૩૨ વર્ષના ત્રણ વર્ષ પહેલા સૂચ્ય તદુરસ્ત વાઈના દરદીનું અવરોધન કર્યું હતું થોડા થોડા દિવસને આતરે, તેને વાઈ આવતો હતો આ માલુમ દરરોજની ૬૦ થી ૭૦

‘શીડીયો પીતો હતો, દારૂ પીતો નહિ તેમ વારસામાં તેને જનનેન્દ્રિય નો વ્યાધિ મળ્યો નહતો. બીડી બધાં ધ્યાં પછી, બે કે ત્રણ વર્ષ સુધી આ દરદે દેખાવ દીધો નહોતો પોતે સાંજે થયો છે એમ ધારી મરી તેણે શીડી પીવી શરૂ કરી આથી એક વખત તેને અગાનક સખ્ત વાધ અવી તેમાં તે બેલાન થયો હતો, અને તેની જાણ પથુ કરડતો હતો આજ ડોક્ટરના જોનામાં એક બીજો દરદી આવ્યો હતો, તે ૨૯ વર્ષનો હતો. તે બીડી પીતો નહિ, પરંતુ આખો દિવસ તમાકુ ચાવ ચાવ કરતો તેને આથી વાધના વ્યાધિ લાગુ થયો, પરંતુ તમાકુ ચાવતો બધાં ધ્યાંથી તે મરી ગયો હતો હોમવાટના ઘણી બીડી પીનારા દરદીઓમાં ૧૪ વધના રોગી હતા આ પૈકી નવ રોગીને બાળપણથી આ રોગની કંઈ અસર હતી, પરંતુ પાંચ તો એવા હતા કે જેને, વાધ રોગ ઉત્પાદક કેવળ તમાકુનું કુ રસનજ હતું કે જેએ પ્રયોગો કરીને નક્કી કરે છે કે, તમાકુના ઉકાળા કે ધુમાડાના પાણીની રસી મુકવાથી સસવાને વાધ આવતી, અને પછી તેમના પાછલા પગ જડ થઈ જતા

(૫૦) તમાકુથી સમઢણી થાય છે

તમાકુના વ્યસનથી સમઢણી થયેલી, અને તે તમાકુનો ત્યાગ કરનારો મરી ગયો, એવા બે રોગીઓના દ્રષ્ટાન્ત આ લોરન્ટે જોયા છે એક મજબુત વાધ ૥ માથુસે શીડી પીસતી દેવ તેની ૨૩ વર્ષની ઉંમરે પાડી હતી આ દુષ્ટ દેવ પાડવામાં તેને ઘણો નખત થયો હતો, છ મહીના પછી તેને સમઢણી નાચુ પડ્યો અને મોઢાજી ઉપાયથી મટ્યો નહિ તેણે તમાકુ પીતો છોડી દીધો અને એક અઢવાડીયામાં જ સમઢણી મરી ગયો પદર દીવમ પછી તાજે શીડી પીવા માડી, અને આ રોગ પાછો શરૂ થયો આ પ્રમાણે તેને ફરીને ફરી એવો ને એવો અનુભવ થયો હતો.

બીજો દાખલો પણ એ જ રીતે વાના નિદર્શનોનો હતો તે

સંપૂર્ણ તાંદુરસ્ત હોય, અને જન્મથી કદી અશ્વિનિદ્રિયનો વ્યર્થિ થયેા નહોતો, તેની શુધ્ધા સારી હોય, અને દસ્ત નિર્મલિન સ્વસ્તો. આ માણુમ કદી ખોડી નહતો પીતો. જ્યારે જ્યારે, બીજાઓની સાથે બેસવાથી આ માણુસના શ્વાસમાં, તમાકુનો ધુમાડો જતો, ત્યારે ત્યારે, તેને તાત્કાળ સંગ્રહણિ થયો, અને ખોડીનો ધુમાડો, શ્વાસમાં જતો બંધ થતો નહિ, ત્યાં સુધી મટતો નહિ. આ ઉપરથી જણાય છે જણાય છે કે, તમાકુના દુર્વ્યસનથી મંગદણીનો બચકર રોગ થાય છે.

(૫૧) તમાકુથી શરીર એટલું તો નખળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના એપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ લોગ થાય છે.

આરોગ્ય વિદ્વાનો એ નિયમ છે કે, રોગનો હુમલો નખળા શરીર ઉપર એટલે જે માણસના શરીરમાં લોહી બગડ્યું હોય, પાચનશક્તિ દુર્બળ પડી ગઈ હોય, દસ્ત સાથે ન થયો હોય, નખળાઈ આવી ગઈ હોય, (વગેરે ચિન્હો જણાતા હોય, તેના ઉપર વેહેલો થાય છે. યથાર્થ નિરોગ શરીર ઉપર અર્થાત્ આરોગ્ય વિદ્વાના સર્વ નિયમો બરાબર પાળનાર ઉપર રોગોનો હુમલો થયો નથી. કોગળાથુ કે ગુમડીયો તાવ કે એવીજ રીતે મરડીઓને અટકાવનાર જુદા જુદા ઓસડોની રસી મુકવાનો, જે વાતો આલે છે, તે બધી તો કલ્પિત છે. ઉલ્લટ, તેના ઉપયોગથી જુકરાન થયા વિના રહેતું નથી; જ્યારે તાંદુરસ્ત શરીર એ સર્વ રોગોના હુમલાને હંકારવાનાર મોટું અને જળ્પરમાં જળ્પર બખ્તર છે. ડૉ નીકોલ્સ કહે છે કે, જે મનુષ્યોમાં સૌથી વધારે જીવન શક્તિ છે, રોગ થવા માટે જેનું શરીર ઓછામાં ઓછું પાત્ર છે, જેમની રોગને હકાવવાની શક્તિ સૌથી વધારે છે, જે લોકોનો જન્મ બળવાન માતૃપિતાને પેટે થયો છે, અને જેઓ નિરંતર આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોને અનુસરી પોતાનું જીવન ગાળે છે;

આ લોભ ચેષ્ટીરોગોના દુઃખના સામે ટકી રહે છે. રોગ, કાલેરા વિગેરે ચેષ્ટી અને ભયંકર રોગો ચાલતા હોય છે. ત્યારે આવા મનુષ્યો જ સહીસલામત રહી શકે છે.

આપણા જીવનની પ વેતતા અને આપણી જીવનશક્તિના ચૈતન્યના પ્રમાણમાં આપણે રોગોના સામે રક્ષણ કરવાની શક્તિ સંપાદન કરી શકીએ છીએ, એ શરીર વિદ્યાનો સિદ્ધ નિયમ છે. દારૂના બનાવેલા પુતળાને જરાક સરખો દેવના અડનાં, સળગી ઉડવાનો પહેલો ભય છે, પણ ધાતુનાં કે પાયાણના પુતળાને થોડા દેવતાનો કે વખતે ઘણા દેવતાનો ભય હોતો નથી. આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમોને તોડવાથી નબળાં પડી ગયેલાં શરીરો દારૂનાં પુતળાં જેવાં છે તેમને તથ્યો ઉડતા કે જરા ઉની આંચ લાગતાં તેઓ ભડકે યદ્ય સળગી ઉડે છે. આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમો પાળવાથી સુદૃઢ થયેલા શરીરો પાયાણ કે ધાતુની મૂર્તિઓ જેવા છે. તેમને તથ્યના કે બળતા અંગારા ચાપવાથી પણ દાનિ કરી શકાતી નથી. આમ હોવાથી વ્યસનથી દુઃખળા પડી ગયેલા શરીરો મરકીના સપાટામા આવી જવાને સૌથી પ્રથમ સાવક હોય છે.

તમાકુ ખાનારને, કે સુંઘનારને, કે પીનારને કોમળાચું થતું નથી, કે કોઈ મરકી લાગુ પડતી નથી, એવી નપમો, અપ અગ્નિઓ દાંકે છે; પરંતુ મરકી ચાલતી હોય તે વખતે, અવશોક્તન કરવાથી સહેજે જણારો કે, રાત દિવસ યસમો કે બીડોયો કુદનાર અને હોઠા ગગડાવનાર હવકી વર્ષુના લોકોનો તો મગ્ની બોડોજ કાઢી નાખે છે.

(૫૭) સર્વદેશના અનેક ડોક્ટરોનો આલોજ અનુભવ થયેલો છે.

બમની પોને ચેષ્ટો રોગમા પ્રથમ સપડામ વ્યસન વિનાનાં

ખીજ દાઝરો માણસના મોત આણે છે. વ્યસન વિનાના ખીજ માણસો, જેઓ આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરી, પોતાના શરીરને રોગોના પંજામાં સપડાવાને લાયક કરે છે, તેમના કરતા વ્યસન ઓછો પોતાના શરીર બેવડા કે દશગણા રોગના પંજામાં દુઃખસન વડે સપડાવા લાયક કરી મુકેલા હોય છે.

ખીજ માણસો જેમ આરોગ્યના કુટલાક નિયમો તોડે છે તેમ વ્યસનીયો પણ તે નિયમો તોડે છે. એટલે એ રીતે તો બન્ને સરખા થયાં. પણ વ્યસનીયો, નિયમો તોડવા ઉપરાંત વ્યસનના ઝેરથી, શરીરને વધારે ખરાબ કરે છે, અને પેલા લોકો કરતા નથી; માટે તેઓનાં શરીર, વ્યસનીયોનાં શરીર કરતાં રાગગ્રસ્ત થવા માટે ઓછા અતુલ્ય છે. ઘાસ અને લાકડું એ બન્નેને દેવતા અડે, તેમા ઘાસ પહેલું સળગે અને લાકડું મોડું સળગે. વખતે તથ્યો પડ્યો હોય તો, ઘાસમા બગડો ધાપ, અને લાકડામાં હોલવાઈ બળ. તથ્યો પડતાં લાકડું ઘાસને નથી બાળતું, પરંતુ, ઘાસ પોતે પહેલું સળગવાનું અને બગડો કરીને લાકડાને સળગાવવાનું. આ રીતે મરણી પહેલાં આવા વ્યસનીયોના શરીરમા ફેલાઈ પછી ખીજ દાઝરોનો કચરધાણ કાઢી નાખે છે.

કુટલાક રોગનાં કારણો માણસોના શરીરમા રહેલા દુષ્ટમગમા તેમજ તેમના શ્વાસ, મૂત્ર, પરસેવા વિગેરે શરીરમાથી બહાર નીકળતા રોગથી ભરેલા રચુલ અને સુક્ષ્મ પરમાણુઓમા રહ્યા હોય છે. આ બધાં વ્યસન અને દુરાચાર વડે રોગો, વ્યસનીના શરીરમા ઉત્પન્ન થઈ ને તેમના શરીરમાથી જોટલા જગતમા બહાર પ્રસરે છે, એટલાં અન્ય રચયેથી પ્રસરતા નથી. આમ હોવાથી સંહારક મરણી, કાલેરા વિગેરે દુષ્ટ રોગોને ઉત્પન્ન થવાના અને ફેલાવાનાં વ્યસનીઓના શરીરને પારણા ગણીયે તો તેમા શું બોલું છે? આ દૃષ્ટિથી, વ્યસનીઓજ મરણી જેવા રોગોના પિતા હોવાથી લાખો માણસોનો સહાર કરનાર મહાપાપી પુરો છે.

(૫૩) તમાકુનો વ્યસની ચેપી રોગોનું પ્રથમ લોગ થવા પાત્ર બને છે. તેનું મુખ્ય કારણ.

આ લેખના પેરા ૪૨ મા વિવેચન કર્યા પ્રમાણે કલેમનું કર્તવ્ય એ છે કે, શરીરમાં ગમેલા ઝેરનો નાશ કરવો, અગર તો તેની નુકશાનકારક અમર ઝોણી કરવી. તમાકુના વ્યસનીનું કાળજીનું બગડેલ હોવાથી તે શરીરનું ઝેરથી વ્હાણ કરવાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકતું નથી. રોગરૂપી ઝેર શરીરમાં પ્રવેશે છે કે તુરત તેની ઝેરી અસર વ્યસનીને થવા શિવાય રહેતી નથી. આવો અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

કેપટન પીટીનજીલ જાહેર કરે છે કે, હવાનામાં ચેપી પીળા તાવથી તેના બધા ખલાસીઓ પટકાર્થ પડ્યા હતા. ત્યારે ખાસ રમરણમાં રાખવા યોગ્ય વિવક્ષણ ઘટના એવી બની છે કે, જેટલા બીડી પીનાર ખલાસીઓ હતા, તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બીડી પીતા ન હતા તે બધા સાજા થયા.

ડૉ. લીઝાસ કહે ■ કે, જ્યારે કોલેરા સખ્ત ચાલતો હતો, ત્યારે તેના અવલોકનમાં આન્યુ છે કે, જેઓ બીડી પીતા હતા, તેઓના ઉપર કોલેરાનો હુમલો બીડી ન પીનારાઓના કરતા વધારે ની સંખ્યામાં થતો, એટલુજ નહિ પરંતુ બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલો પણ સખ્ત અને જીવન શક હતો.

આથી નિશ્ચિત થાય છે કે, અનુભવ શાને સ્પષ્ટ અને સવિસ્તર માબીત કર્યું છે કે, બીડીનું વ્યસન ચેપી રોગ મામે થવાનું બખબર નથી. તે તો ઉઘટી રોગ સામે થવ ની શક્તિ જ ક્ષીબ્ધ થતી હોવાથી, વ્યસનીના શરીરને પ્રથમ રોગના બોમ થવાને પાત્ર બનાવે છે, અને સાજા થવાનો સંભવ પણ ઓછો કરે છે.

(૫૪) તમાકુના વ્યસનીને રોગ મુક્ત થવાની શક્તિ તેના ઘા પણ ઓડા રેઝાય છે.

ડૉ. રોન કહે છે કે, તમાકુથી વ્યાધિ અટકે છે, એ માન્યતા ખૂલ જારેલી છે તમાકુના વ્યવસ્થાપકો, વ્યાધિમાથી માન્ય થવાનો સંભવ, સેક્ટે ૫૦ ટકા ઓછો હોય છે. ડૉ. હેરીમન કહે છે કે, તમાકુના વ્યવસ્થાપકો આદીનો વળુ કે બાગેજી સ્વચ્છ સાધનુ ભાગેજી રાક્ય હોય છે. ડૉ. ગ્રેગ કહે છે કે, તમાકુના વ્યવસ્થાપકો શસ્ત્રક્રિયા યોગ્યરીતે સદન કરી શકતા નથી, અને આવા દરદીઓનું મરણ થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. પરાપકારી ક્ષયરોગ નિવારક ટ્રીસ સંરચના ઓક્કસ અનુભવ થયો છે કે, તમાકુ વાપરનારાઓને નિવ્યસનીઓ કરતા ક્ષયરોગ વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમનો રોગ મુક્ત થવાનો સંભવ પણ ઓછો હોય છે.

(૫૫) તમાકુથી નાસુર જેવું બપોરે ૬૨૬ થાય છે.

શરીરના અનેક રથો નાસુર થાય છે નાસુર એ ધણું જ પદ્ધતી ૬૨૬ છે આ દરદી ઉત્પન્ન થતા કારણે ૬૬ દુઃખોથી, રદી કટાણા મોત માગે છે ડૉ. રીચર્ડ કહે છે કે, જીમ, હોઈ, અને ગજાના નાસુર થવાનો સંભવ, તમાકુ વાપરનારાઓને વધારે હોય છે અમેરિકાનો પ્રખ્યાત પ્રેસીડન્ટ જનરલ ગ્રાન્ડ ગજાના નાસુરથી મરણ પામ્યો હતો એક ધનાઢ્ય નાણાશાસ્ત્રીને, ખીડીઓ રીવાથી જીભ ઉપર નાસુર થયું હતું. આથી તેનું તમામ ગળું સડવા માડ્યું હતું, અને કાઠપણ અન્ન મળે ન ઉતરવાથી અને છેવટ શ્વાસ પણ ન લેવાઈ શકાવાથી, કુષ્ઠા અને શ્વામાવરોધથી, તે મહા કષ્ટ પામી મરણ પામ્યો હતો એક ફ્રેન્ચ આરોગ્ય શાસ્ત્રી કહે છે કે, “તમાકુ એ મોના નાસુરનું સામાન્ય કારણ છે. પિ લાયતના શસ્ત્રવૈદ્યોની જાદુશાહી પાદશાળાનો એક સભ્ય કહે છે કે, “મોના નાસુરના અસંખ્ય રોગીઓની સારવાર કરતી વખતે, મારા અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, ખીડી પીવાનું વ્યસન આ રોગનું ઉત્પાદક કારણ હતું ” ડૉ. બ્લકમન. એક પ્રખ્યાત વિશ્વવિદ્યાલય-

નેા શસ્ત્રક્રિયાનેા શિક્ષાગુરુ કહે છે કે, “હોદ્દના નાસુરના ૨૦ રોગીયોનું નિદાન કરતાં, ખીડીનું દુર્બલસન, સર્વ સામાન્ય કાર માલમ પડ્યું હતું.” ડૉ. એબીએ ૧૫ માસમાં મેં અને ગળા નામુગના સો રોગીઓની સારવાર કરી હતી. તેમાંના ૬૮ લાગ તમા કુનો હાલતો બચસની હતે. ઉપરના વિકાસોના અનુભવથી જણ થી કે, તમાકુનો બચસની પેતાની કુષ્ટ આદતથી, નિરંતર ચિદ્રિ જેવા પોડાકારી બ્યાપિના ભોગ થવાના લયમાં રહે છે.

(૫૬) તમાકુ શરીર વૃદ્ધિરોધક છે.

રોજરે ખતાવી આવ્યું છે કે, એક દળરે બે લાગ નીકાટાઈ બેળવેલ પાણી પાવાથી, હોડો ઉંચા વધતા અટકી જાય છે. એક પ્રખ્યાત સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીએ પોને પ્રાણી પર કરેલા અમત્મના પ્રયોગનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન આપ્યું હતું. ૭ સસલાંનાં બચ્ચાં પૈકી બેને તમાકુની રસી મુકવામાં આવી હતી. પ્રત્યક્ષ રીતે તેમનું વજન ઘટી ગયું અને તેમની શરીર વૃદ્ધિ બંધ પડી. બ્યારે રસી મુકાતી બંધ થઈ, ત્યારે તેઓ જલદી વજનમાં વધવા માડયા, અને શરીર વૃદ્ધિ પણ શરૂ થઈ.

પ્રાણીઓના બચ્ચાને તમાકુના ધુમાડામાં રાખવાથી ફલીંગના અવરોધનમાં આવ્યું હતું કે, ધુમાડામાં રાખવાનું બંધ રાખવામાં આવ્યા પછી પણ, દીર્ઘકાળ સુધી આ બચ્ચા પુરેપુરી વૃદ્ધિ પામી શક્યાં નહિ. એટલુંજ નહિ પણ, આ બચ્ચાં અન્ય પ્રાણીઓનાં નિદોશી બચ્ચાં કરતાં, નજરે ચડે તેવીરીતે, હલકી જતના લાગતાં હતાં.

મનુષ્ય શરીર ઉપર પણ તમાકુની આવીજ ઘાતક અસર સાબીત થઈ છે. જાળો પર તમાકુની અસર નક્કી કરવા માટે એક નિશાળના ૬૦૦ છોકરાઓની અમેરીકામાં શારીરિક તપાસવામાં આવી હતી, તેમાં જે ખીડી પીનારા ૩૦૦ છોકરા હતા,

તે તમામ ઊંઘરાઓના આરોગ્યને ખીડી પીવાથી ઘણુંજ લાભકર નુકશાન થયાનું સાબીત થયું હતું.

સીવરને માલમ્, પડયું દુધું કે, ખીડી ન પીનારા ઊંઘરાઓ છાતીના ઘેરાવામાં અને હિંચાઇમાં, ખીડી પીનારા ઊંઘરાઓ કરતાં સ્વાગણ્ય વધતા હતા. ખીડી ન પીનારા ઊંઘરાઓની શ્વાસ લેવાની શક્તિ ખીડી પીનારા ઊંઘરા કરતાં યોગ્ય એમથી વધારે હોઇ, ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક હતી. જીવાન ઊંઘરાઓ પર, તમાકુની ખરાબ અસર થાય છે, એવી સુધરેલા દેશોની પાકો ખાત્રી થયાથી બાળકોને ખીડીની બદીમાં ફસાતાં અડકાવવાના હેતુથી, ખીડીની વપરાશ વિરૂદ્ધ અનેક દેશોમાં પ્રાજ્ઞાનિત સંસ્કૃત કાયદાઓ કરવામાં આવ્યા છે. અમેરિકાના અગ્રગણ્ય વેડકીય મંડળનું પત્ર કોઇ પણ ભાષામાંના ધણીજ વગવાળા અને આધારભુત પત્ર પૈકીનું એક છે. તે રખણ અને દ્રવ્યોથી કહે છે કે, “યુવકોમાંથી તમાકુના વ્યસનનો નાશ કરો અને અદ્ય સમયમાં જનસમાજમાં આ કુટેવ ભુતકાળની થઈ જશે. અર્થાત, હાલના વ્યસનીઓને, આ વ્યસન ખાઈ જશે. દરમ્યાન નવી પ્રજા નિર્વ્યસની રહેશે.” શરીર દૃઢિ-રોધક તમાકુનો પ્રચાર જેમ જેમ વધતો જાય છે, તેમ તેમ મનુષ્ય દેહની સરાસરી હિંચાઇ પણ ઓછી થતી જાય છે. સાઠ વર્ષ પર અમેરિકાનો જે હિંચાઈ હતી. તેના કરતા હાલ અઢી ઇંચ ઓછી છે, અને સો વર્ષ ઉપર આગલ દેશના લોકો (ઇંગ્લેન્ડ) જેટલા હિંચા હતા, તેના કરતાં હાલ પાંચ ઇંચ નીચા થઇ ગયા છે. તમાકુનો કેવો રાક્ષસી પ્રતાપ !

(૫૭) તમાકુથી વીરિયાદક ગ્રંથીઓનો નારા થઇ જનનશક્તિ દુર્બળ પડે છે.

ડોહરીઝે નીચેનો પ્રયોગ કરી, તમાકુની જનનશક્તિ નાશક અસર નિર્ણય કરી છે. સતે ૭ ગ્રામ તમાકુ જે પાણ્યરમ્યા બાળક

વામા આવતી હતી. તેમા એક કુકડાને રાખરામા આવતો હતો. આ કુકડાના સંયોગથી, કુકડીયો જે ઈંડા મુકતી, તેમાના એ ભાગનાજ બચ્ચા થતાં અને તે પૈકીના પશુ ૨૮ ટકા મરણ પામતા. આટલું આવશોકન કર્યો પછી આ કુકડાને બદલી, તેની જગ્યાએ નિરોગી કુકડાને લાવવામા આવ્યો હવે તેજ કુકડીયોએ જે ઈંડા મુક્યા તેમાના ૧૧/૧૦ બચ્ચા થયા, અને તેમા પશુ ફક્ત બાર ટકાજ મરણ પામ્યા; અર્થાત તમાકુના ઝેરથી દુષિત થયેલ કુકડાની પ્રજા, નિર્માર્ય અને અસ્થાયી થઇ, એટલું જ નહિ, પરંતુ સંખ્યામા પણ ઓછી થઇ. આ પ્રજાનું કંઈ નાનું હતું, અને પીઠા મૃદુ નહોતા, પણ રક્ષ હતા. ડૉ. પીટીટે ભુડો, કુતરા, મર્યા અને મસલાને તમાકુ આપી, તેમના પર થતી અસરનું આવશોકન કર્યું હતું તમાકુનો ઉપયોગ, ધુમાડા વાટે અગર તો તેમના ખોરાક વાટે કરવામા આવ્યો હતો તમાકુના ઝેરની અસરથી, આ તમામ પ્રાણીઓના ઉત્પત્તિ અવધવો ફીણ થઇ ગયા હતા ડૉ. રોથ અને મીચેલે પ્રયોગો કરી બતાવ્યું છે કે, તમાકુનો ધુમાડો લેનાથી ઉદરોની જનનશક્તિનો નાશ થાય છે નર કરતા, માદા પર, જલદી અસર થાય છે

મનુષ્ય જનને દ્રિયપર પણ, તમાકુના ઝેરની આરીજ અસર થય નું, અનેક ડોક્ટરોના અનુભવમા આવ્યું છે. ડૉ. હોકવાર્ટે ન્યુ-સકલ પ્રાપ્ત થયેલા મીતેંગ બીડીના ગરાડીઓને તમાકુ છોડાવી. પુનઃ પુરુષત્વ અર્થુ હતું આ વિશે વિશેષ વિવેચન " તમાકુ બધ ત્વ વર્ધક છે " એ વિધવના અગમા કરેલ છે

(૫૮) તમાકુના વ્યસનનીની પ્રજા પણ રોગી ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રથમ તો, વ્યસની પોતાના આખા શરીરમા તમાકુના ઝેરનો મચ્છ કરે છે. તે ઝેર તેના શ્વાસ, ચામડી વીગેરે વાટે વ્યસની બધા

ભય છે, ત્યાંની દવામાં ફેલાય છે. તે ઝેરના સંબંધમાં આવતાં માણસોને થોડે પછે અંશે રોગી કરે છે. તેના મળ, મુત્ર વગેરેથી, રોગનાં કારણોનો વધારો થતો રહે છે. આમ બીજા નિર્દોષ માણસોને, તે વિના અપરાધે રોગી કરે છે. એનું આખું શરીર રોગી હોવાથી, વીર્ય વીગેરે ધાતુ પણ રોગિષ્ઠ થતાં, તેને છોકરાં થવા હોય છે તો, તે તંદુરસ્ત હોવા નથી, ડૉ. ટી. એલ. નીકોલ્સ કહે છે કે, કોષપથ્ય દુઃખી માણસ, કોષપથ્ય રોગી માણસ, કોષપથ્ય માણસ કે જેની જીવન સક્રિય ચિંતા અગર સખ્ત પરિશ્રમથી ક્ષીણ થયેલી હોય, કોષ પથ્ય માણસ જેણે પોતાનું રક્ત ઝેરી બનાવ્યું હોય, અગર દવા અને કૃત્રી પેદાશોથી, જેણે પોતાનાં જ્ઞાનતંત્ર-શ્રેણી વિક્રિયા છાત્વન કરી હોય, તે સસકત અને આરોગ્ય પ્રગ્ન પેદા કરી શકે નહિ.

આઠા અવળા ધંધા કરીને, છોકરાને માથે દેવું મુકીજનાર બાપ, જેમ પોતાનાં બીચારા નિર્દોષ બાળકોને, મરણ સુધી દુઃખી કરી મુકે છે, તેમ દુષ્ટ વ્યસનગ્રસ્તી કંધા ધંધા કરનાર, વ્યસની ગાજીસપથ્ય, પોતાના નિર્દોષ બાળકોને મરણ સુધી અળગું ન થનાર રોગી શરીર રૂપી દેવું ઝોઢાડે છે. નમળા શરીરવાળા, નમળા મગજની શક્તિઓવાળા અને રોગી મોહોથી ભરેલા શરીરવાળા, આ બિચારા બાળકોને, જે પોતાનું થોડું પ્રથ્થુ આશુબ્ય હોય છે, તે પણ દુઃખમાં પુર કરવું પડે છે. તેઓ, કદી નિરોગી અને સુદૃઢ શરીરનું દુર્લભ સુખ ભોગવવા, લાગ્યશાળી થતાજ નથી. વડ તેવા રેટા, અને બાપ તેવા બેટા, ની કહેવત પ્રમાણે, આ વ્યસની પિતાનાં છોકરાના છોકરાં પણ, રોગીજ રહે છે. ખીરતી મર્મ પુરતકમાં કહેયું છે કે, “ પિતા એ કરેલાં પાપના ફળ, તેની ત્રીજી અને ચોથી પેઢી સુધીના બાળકોને ભોગવવાં પડે છે.” એ દેવળ નામનું છે

વ્યસની અને રોગી બાપ, પોતાના હોકરાને એકલું નમણું અને રોગી સરીરજ આપે છે, એવો સરીર વિદ્યાનો નિયમ નથી. જેમ, પોતાના જેવા રોગના કારણથી કારણું સરીર આપે છે, તેમ પોતાના જેવાજ લક્ષણોવાળું મન આપે છે, અને તેવીજ શુદ્ધિ પણ આપે છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે, મા કે આપના સરીર કે મનની એક પણ એવી સ્થિતિ નથી, કે જે, વારસામાં ઉતરી શકે નહિ. કુચ્છો, મુખાંત્રઓ, પાપો અને ગુન્હાઓના બીજ સરીરમાં રોપાઇ જાય છે. સારી વર્તણૂક, માનસિક શક્તિઓ, મનોવ્રતિઓ, સરીરનું આરોગ્ય કે અંદવાક, સુખ કે દુઃખ આ તમામની છાપ વીરે તાંત્ર પર પડેલી હોય છે. આથી મા આપના પાપો, અનેક પેઢી ઉતાર સંતતિને અવસ્ય ભોગવવા પડે છે.

આમ હોવાથી, વ્યસનના ગરાડીઓના છોકરા વ્યસનના ગરાડીજ થાય છે કારણ પિતાને જે નહારી ટેવો હોય છે, તે બધીનાં બીજ છોકરામાં રોપાય છે. ધરમાં રોજ બાપ બીડીપો કે ચસમો કુકનાં હોય, અને છોકરો રોજ તે જુએ, અને તેના મનમાં બાપ તરફથી રોપાયેલું તમાકુના વ્યસનનું બીજ અંકુર કાઢ્યા સિવાય રહે, એમ બનવું અશક્ય છે. કદાચ જાળપણમાં બાપ મરી ગયેલો હોય તોપણ, છોકરાના કરમમાં બાપે ચોટાડેલું વ્યસનરૂપ બીજ બધું મોટી ઉંમરે પણ, ઉગી નીકળેલાના કાખમાં વેણવિદ્યાના પ્રભાણુ ગ્રંથોમાં આપેલા છે.

એક અંગ્રેજ મૃદરથના દરદાને, દરરોજ મધ્યરાત્રે તારકુધમાંથી ઉઠીને ચાલેનો એક ખાસો પીવાની ટેવ હતી. તેના છોકરાનો જન્મ થતાજ, તેની મા ગુજરી ગઇ. અને પછી તેના બાપ પણ મરી જવાથી, છોકરો તેના કાકા ભોતો રહ્યો. વીમ વર્ગની ઉમરે એક રાત્રે તે છોકરો એકાએક જાગી ઉઠ્યો, અને તેને ચઢા પીવાની ન રોડી શક્ય તેવી ઇચ્છા થઇ. આખરે ઉંઘ ન આવવાથી આઠ

પાધો ત્યારેજ ઉઠી શક્યો. બીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રમાણે તે જાગી ઉઠ્યો, ને ચાલ પીધો ત્યારેજ નિરાત વળી. આ પ્રમાણે, આ છોકરાને પણ, તેના બાપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાલ પીવાની ટેવ રહી. આ માણસ પરણ્યો અને છ વરસનો છોકરો મુકી ગુજરી ગયો. આ છોકરાને તેના બાપ અને માદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાલ પીવાની ટેવ વિષે કોઈએ કહ્યું નહોતું; એમ છતાં પણ, જ્યારે તે વાવરયામાં આવ્યો, ત્યારે તેના બાપની જેઠે, તે પણ એક વખત મધ્ય રાત્રે ઓચિંતો જાગી ઉઠ્યો, અને ચાલ પીવાની પ્રમાણ પ્રમાણ થઈ તે દરેજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાલ પીવા માંડ્યો.

આમ ચઢાની ટેવના બીજા જ્યારે છોકરાના તથા તેના છોકરાના અંતઃકરણમાં એટલી ઉમરે ઉગી નીકળ્યા, તો તમાકુની, પાંજની, દારૂની, કે અશીષુની કુદ્ધ ટેવ પડી હોય તેવા માણસના કોકરાં અને તેના છોકરામા પણ તે ટેવનાં બીજા ઉગી નીકળે એમાં નો સંશયજ શો ? ઉપરના વિસ્તૃત વિવેચનથી ખાત્રી થશે કે, એક વ્યસની પોતાના વ્યસનથી પોતાનેજ હાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ, પોતાની પછી થનાર પોતાના વંશજોને કાળના કાળસુધી પણ, હાનિ કરે છે. આ તેનું નાતું સુતું પાપ નથી. એક ખુની થોડી મુદત દુઃખ કરી માણસનો અંત આણે છે, પરંતુ વ્યસની તો પોતાની પાછળ થનાર અનેક નિર્દોષ માણસોને ૪૦થી ૫૦ વર્ષની ઉમર સુધી રોગમાં અને તેથી ઉત્પન્ન થતા સેંકડો દુઃખોમા રાત-દહાડો ધાણીમા ધાણીને પીડ્યા કરે છે. તેના વિચાર આવતા કયા સહૃદય મનુષ્યને વ્યસનીઓ માટે દયા ઉત્પન્ન થવા શિલ્પ રહેશે ? વિશેષમા વ્યસનીઓના પાપના છાટા તો અન્ય નિર્દોષ માણસોનો પણ કચર માણ્ય વાળી નાખે છે.

માતા કે પિતાના તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે પ્રજાને વારસામા હૃદય અને મુત્ર શયની લીધુના મળે છે. આ ઝેરની અસરને

વ્યસની અને રોગી બાપ, પોતાના ઊંઘાને એકજુતું નમણું અને રોગી શરીરજ આપે છે, એવો શરીર વિદ્યાનો નિયમ નથી. જેમ, પોતાના જેવાં રોગના કારણથી બરેજુ શરીર આપે છે, તેમ પોતાના જેવાંજ લક્ષણોવાળું મન આપે છે, અને તેવીજ ભુખિ પશુ આપે છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે, મા કે બાપના શરીર કે મનની એક પશુ એવી રથીતિ નથી, કે જે, વારસામાં ઉતરી શકે નહિ. દુગુણો, મુખાંતરો, પાપો અને મુન્દાઓના બીજ શરીરમાં રોપાય જાય છે. સારી વતંજુક, માનસિક સક્તિઓ, મનોવૃત્તિઓ, શરીરનું આરોગ્ય કે મંદવાક, મુખ કે દુઃખ આ તમામની ઊપ વીધે તંત્ર પર પડેલી હોય છે. આથી મા બાપના પાપો, અનેક પેઢી ઉતાર સંતતિને અવશ્ય બોમવવા પડે છે.

આમ હોવાથી, વ્યસનના ગરાડીઓના ઊંઘા વ્યસનના ગરાડી-જ થાય છે. કારણ પિતાને જે નહારી ટેવો હોય છે, તે બધીનાં બીજ ઊંઘામાં રોપાય છે. ધરમાં રોજ બાપ બીડીયો કે ચપમેા પુકંનેા હોય, અને ઊંઘરો રોજ તે જુએ, અને તેના મનમાં બાપ તરફથી રોપાયેલું તમાકુના વ્યસનનું બીજ અંકુર કાઢ્યા શિવાય રહે, એમ બનવું અસકય છે. કદાચ બાળપણમાં બાપ મરી ગયેલો હોય તોપણ, ઊંઘરાના કરમમાં બાપે ચોટાડેલું વ્યસનરૂપ બીજ ધણી મોટી ઉંમરે પણ, ઉગી નીકળેવાના દાખલા વૈદવિદ્યાના પ્રમાણ્ય અંધેમાં આપેલા છે.

એક અંગ્રેજ મૃદરથના દાદાને, દરરોજ મધ્યરાત્રે ભરઉંઘમાંથી ઉગીને ચાઢનો એક ખાલો પીવાની ટેવ હતી. તેના ઊંઘરાનો જન્મ થનાજ, તેની મા મુજરી મધ, અને પછી તેના માપ પણ મરી જવાથી, ઊંઘરો તેના કાકા ભેગો રહ્યો. વીમ વર્ગની ઉંમરે એક રાત્રે તે ઊંઘરો એકાએક જગી ઉઠ્યો, અને તેને ચઢા પીવાની ન રોડી શક્ય તેવી ધડા થઇ. આખરે ઉંઘ ન આવવાથી ચાઢ

પીપો ત્યારેજ હાંધી શકયો. ખીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રમાણે તે જાગી ઉઠયો, ને ચાલ પીપો ત્યારેજ નિરાત વળી આ પ્રમાણે, આ છોકરાને પણ, તેના બાપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાલ પીવાની ટેવ રહી. આ માણસ પરણ્યો અને છ વરસનો છોકરો મુકી ગુજરી ગયો. આ છોકરાને તેના બાપ અને માદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાલ પીવાની ટેવ વિશે કાંઈએ કશું નહોતું; એમ છતાં પણ, જ્યારે તે પુત્રાવરથામા આવ્યો, ત્યારે તેના બાપની પેઠે, તે પણ એક વખત મધ્ય રાત્રે ઓચિંતો જાગી ઉઠયો, અને ચાલ પીવાની પ્રત્યજ્ઞ હમ્મણ થઈ તે દરરોજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાલ પીવા માંડ્યો.

આમ ચઢાની ટેવના ખીજ જ્યારે છોકરાના તથા તેના છોકરાના અંતઃકરણમા મોટી ઉમરે જાગી નીકળ્યા, તે તમાકુની, માખાની, દારૂની, કે અપ્રીયની દુષ્ટ ટેવ પડી હોય તેવા માણસના છોકરા અને તેના છોકરામા પણ તે ટેવનાં ખીજો જાગી નીકળે એમાં તે સંશયજ શો ? ઉપરના વિસ્તૃત વિવેચનથી ખાતરી થશે કે, એક વ્યસની પોતાના વ્યસનથી પોતાનેજ હાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ, પોતાની પછી યનાર પોતાના વંશજોને કાળના કાળસુખી પણ, હાનિ કરે છે. આ તેનું નાનું સુખ પાપ નથી. એક ખુતી થોડી મુદત દુઃખ કરી માણસનો અંત આવે છે, પરંતુ વ્યસની તે પોતાની પાછળ યનાર અનેક નિર્દોષ માણસોને ૪૦થી ૫૦ વર્ષની ઉમર સુધી રોગમા અને તેથી ઉત્પન્ન થતા સેંકડો દુઃખોમા રાત-દહાડો વાણીમા ઘાસીને ખીલ્યા કરે છે. તેનો વિચાર આવતા કયા સહૃદય મનુષ્યને વ્યસનીઓ માટે દયા ઉત્પન્ન થવા શિવાય રહેશે ? વિશેષમા વ્યસનીઓના પાપના છાટા તે અન્ય નિર્દોષ માણસોનો પણ કચર માણ વાળો નાખે છે.

માતા કે પિતાના તમાકુના દુર્વ્યસનને કીધે પ્રભને વારસામા હૃદય અને મુગ્ધાવળી કીધાના મળે છે. આ ઝેરની અસરને

આધીન થવાની જનમમાજની સામાન્ય પાત્રતાને લીધે, છેલ્લા ૩૦ વર્ષના હૃદય અને મુત્રાશયના રોગોથી મૃત્યુ પામતા મનુષ્યોની સંખ્યામાં અપાર વૃદ્ધિ થઈ છે.

તમાકુના વ્યસનીની સંતતિમાં નિઃશ્વસનીની પ્રજા જોટલું સામર્થ્ય, માનસિક ચપળતા, સ્થિરતા કે શારીરિક સહિષ્ણુતા હોત નથી, એ હવે અનેક વિશ્વાસનીય આધારોથી નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયું છે. ન્યુયોર્કના સરકારી ગ્રન્ટેગાર બાળ સુચારણ્ય શૃદ્ધમાં, સરા સરી ૧૭ વરસથી ઓછી વયના ૧૫૦૦ યુવકોમાં, ૬૫ ટકા પીપીનારા હતા.

(૫૬) તમાકુના વ્યસનથી દાંતની ખરાબી થાય છે

શરીરવિષ્ણ (physiology) માં હવે એ વાત સિદ્ધ થઈ બાકી રહી નથી કે, તમાકુ ખાઓ કે પછે પીઓ કે સુધો તોપણ તેથી દાંતના પારા દીસા અને કાણા કાણા વાળા થાય છે અને અનંતનસિકાની અને મુખ્યત્વે ટરી જલદનો આમડીને હાનિ થાય છે અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર રચ કહે છે કે, દિવાડેદિવામાં એક એવો માણસ મારા જોવામાં આવ્યો હતો કે, જેના બરા દાંત તમાકુ પીવાથી ખર્ચાઈ ગયા હતા તેજ પ્રમાણે, બોરડનના પ્રખ્યાત ડોક્ટર વોરનનો અને કુરોપના સર્વ ડોક્ટરોનો સામાન્ય અભિપ્રાય એવોજ છે કે, તમાકુ ઝેરી વસ્તુ હોવાથી, અને તેનામાં દોષ પાડી નાખવાનો મૂલ્ય હોવાથી, તે દાંતને અવશ્ય નુકસાન પહોંચાડે છે. દરેક તમાકુ પીનારના દાંત ગલદીથી ખસાઈ જાય છે. તમે તેમના દાંત જોશો, તો તમને જણાશે કે, તેમના દાંતના પારા ખવાતા ખવાતા દાંતના મૂળ લાપ્તી છેક નીચે ઉતર્યા હોય છે, અને એ લોકો તમાકુનો ડુઓ જે જગ્યાએ મોખા ઘાલો મુકે છે, તે જામના તો આ ખાસ કરીને વિશેષ થયું હોય છે.

મનુષ્યના દાંત મરજી લગી ટકે એવી પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરનો મોજના હવા તમાકુ ખાનારા પીનારા અને મુંધનારા લોકો

લોભના દાત ૪૦-૫૦ વરસની ઉમરમા અવાધ જાય છે, અને પચવા માટે છે. એ કેવું શોકદારક છે ?

(૬૦) તમાકુ સ્વર, ઈંદ્રિયો અને રૂચિ બગાડે છે.

હા એલન કહે છે કે, તમાકુના હડહડતા વ્યમનની કઠોર, જાડો, ખોખરો, અસ્પષ્ટ, અને લચડતો ધારો જેમણે સાબળો દશે, તેઓ દરેક જણ સાક્ષી પુરો કે, તમાકુ ખાટાને બગાડે છે. તપખીરનો વ્યસની ગમે તેટલો કુશળ ગર્વિયો હશે તોપણ, તેના મુગ્ધની મીઠાશ તમને ઓછી જણાયા શિવાય રહેશે નહિ. જે જે વક્તાઓ, વડીલો, શિક્ષકો તપખીર સુ રનારા હોય છે, તે સર્વના ધારા બગાડેલા હેય છે તમાકુ વાપરનારના દાત, હોંઠ તથા દાઢ પણ ધીરે ધીરે કાળા પડતા જાય છે, એ સૌએ જોયું હશે.

તમાકુનો ધુમાડો જ્યારે સાદી, હોંઠ, દાઢ, અને હાથ ઉપર પોતાના કાળા પરમાણુ મુકી, તેમને કાળા કર્યા વિના, રહેતો નથી, તો નાકની અંદરની, તથા છાતી અને ફેફસાની અંદરની અતિ નાણુક અને પ્રમળ ચામડીને તે કાળા કર્યા વિના અને તેના ઉપર તેના તુકશાન કરનારા કાળા પરમાણુઓ દર્પો શિવાય રહે નહિ, એ તો સ્પષ્ટ છે.

આગ નાકની, જળાની અને છતીની અંદરની પોલાણુ અર્થાત્ સ્વર નલિકા તથા અન્નનલિકા વગેરે ભાગો, જેમને હાથરે અનેક શુભકર્મો માટે નિર્માણ કરેલ છે, છતાં તમાકુના વ્યસનીઓ, તે ભાગોને ધૂમાડા જવાના ધૂમાડીયા બનાવી મૂકે તો પછી, તેમનો ધારો બગડે, તેમા શી નવાઈ? પણ આ ધૂમાડીયા બનાવી મૂકેલા ભાગોમા, ધૂમાડાના પરમાણુ દરીને ધાટાનેજ એકલો બગાડે છે એમ નથી, પણ તે ઝેરી પરમાણુનો કચરો, થોડેબધે અશે લેહીમા લળીને આખા શરીરમા ઝેરનો પ્રચાર કરે છે.

સાબળવાની, સ્પર્શ જાણવાની, જોવાની, સ્વાદ પારખવાની, અને સુધવાની અર્થાત્ જ્ઞાન, ચામડી, આંખ, શ્રવણ, અને નાક એ

પરિન્દ્રિયોની શક્તિ તમાકુના ઉપયોગથી ઘટે છે. તમાકુ જેવી એરી વનસ્પતિનો છુમાડો, રસ કે લોટ દહાડામાં જે ચાર વાર, કે પાંચ પચીસ વાર વર્ષોનાં વર્ષ સુધી શરીરમાં મેં વાટે કે નાક વાટે ધાલવામાં આવે, અને તે કાનના, નાકના, આમડીના, આખના અને છાતના કોમળ અને ત્રિષરોપક શાન્તગુણો ઉપર રોજ દરે, અને છતાં તે પરિન્દ્રિયોને જરાપણ ગુસ્સાન ન થાય, એવી પાપાણી, લોહાની કે વજ્ર જેવી કોઈ ધાતુની મૂર્તિ, કાંઈ આ શરીર નથી. ડૉ. મસી કહે છે કે, તમાકુને મુંઘે, ખાથ કે પીચે, મમે તે રીતે વાપરે તોપણ, તેના નિત્યના વ્યસનથી કોઈ કોઈ વખતે નબળાઈ, અને ચીંચી જેવો કે ખોખરો ધાંટો થાય છે. ડૉ. રસ કહે છે કે, તપખીર મુંઘવામાં આવે છે ત્યારે, હવાનો માર્ગ રૂંધી નાખી તે ધાંટાને, બગાડ્યા વિના રહેતી નથી.

(૬૧) ઊંઠણી મુંઘવાથી સુધવાની શક્તિનો નાશ થાય છે.

આરોગ્ય પત્રિકા (જરનલ ઓફ હેલ્થ) મા લખ્યું છે કે, તપખીરના ઉપયોગથી, વાસ પારખવાની શક્તિનો ખીસકલ નાશ થાય છે. તેમજ, તેથી ધાટો બનડે છે અને તમાકુ પીવાથી તથા ખાવાથી રવાહેન્દ્રિય બનડે છે. તમાકુ સુધનારોએ નાકમાં મમા ધવાનો ખાસ સંભવ છે. વાસ પારખવાની શક્તિ તમાકુથી ઘટે છે, તેનો સર્વને અનુભવ હોય છે. ઓરડામાં સારી કે નકારી વાસ આવતી હોય તે, બધા માણસ કરતા તપખીર સુધનારને છેલ્લી સમજાય છે. ધણી વખત તો તપખીર સુધનારને વાસ સમજતી જ નથી. આ કંઈ જેવું તેવું ગુસ્સાન નથી. શરીરના આરોગ્યને બગાડનારી અસ્વચ્છ હવા, તપખીર સુધનારને કદી ન સમજતી હોવાથી, તેવા રથાનોને તેને કંટાળો ન આવના, તે ત્યાં ધણે વખત રહે છે, અને તેથી તેનું શરીર બનડે તેમાં શી નવાઈ ?

માથાની અને નાકની અંદરના પોલાણમાં, કાંઈ કાંઈને સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને કીડા થાય છે. આ જંતુઓ યવાનું કારણ તપખીર સુંધવાનું વ્યસન છે, એમ વૈદ્યોનો અભિપ્રાય છે. તેઓ કહે છે કે, કટલીક સુગંધવાળી તપખીરની સુવામથી માખી વિગેરે જંતુઓ તેના ઉપર આવી બેસે છે, અને ઇડા મૂકે છે. આ ઇડા તપખીર સુંધનારના નાકમાં જપાથી. મગજની પોલાણમાં, જંતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને તેમ યતાં અનેક પ્રકારની અશ્વ વેદના ભોગવવી પડે છે. આપણામાં છીંકણી સુંધનારને નાસુર થાય છે, એવું કહેવાય જ છે.

તમાકુ સુંધનાર માણસો થોડા થોડા બેહેરા યવાના તો, પુષ્કળ દાખલા મળી આવશે. ખાનારા અને પીનારાના કાનને ઓછું તુકડાન થાય છે. પણ સુંધનારાના કાનને તો, અવશ્ય તુકડાન થાય છે, એ અવસોકનથી સંદેજ જણાશે.

(૬૨) તમાકુનું દુર્વ્યસન આપણસદાતા છે.

જેટલા જેટલા તમાકુના વ્યસનવાળા માણસો હોય છે તે બધે બહાઈ મારે કે, તમાકુથી અમારામાં વધારે કામ કરવાની ચાલાકી આવે છે, અને બીજા કરતાં વધારે કામ કરી સફાઈ છીએ, પણ તે, ખોટી વાણીની સફાઈ છે. અનુભવથી તો એમજ જણાય છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓમાં પાર વિનાની આળસ હોય છે. કાંઈ કામ કરવાનું હોય તો, બીડી, ચલમ, કે હોકા પીધા વિના, કે તપખીરનો ચપટો નાકમાં ભર્યા વિના, કે તમાકુના કુચાથી, નીચલા હોદ્દાને બેડોળ કર્યાવિના, તે કામમાં તમાકુના વ્યસનોનો શ્વર પેસે નહિ. એને તે ચંચળતા અને ઉદ્યોગ કહેવો કે, જડતા અને આગસ કહેવી ? તમાકુ ખાવાનું અને પીવાનું વ્યસન, તેમાં પણ મુખ્યત્વે કરીને, પીવાનું વ્યસન મનુષ્યને જેટલું ઉતાવળ આણસ કરે છે, એટલું બીજા કાંઈપણ વ્યસન કરતું નથી. તમે રોમી માણસને ઉદ્યોગી અને ચંચળ જોયો છે ? રોમને લીધે, સરીરમાં સક્રિય ન હોય તે માણસ કારે ઉદ્યોગ

હરીને શી ગોટી ધાડ મારી શકે તમાકુના વ્યમની, મંદાગિન અને મગજના વિવિધ રોગો સરીરમા બેએની ઉપજાવ્યા કરતા હોય, ત્યા તન દધને સરીરની, કે મન દધને મગજની મહેનત, ટ્રી રીતે કરી શકે તે નજ કરી શકે એ દેખીતું છે આમ રોગ અને તન અને મનની નમગાઇથી તમાકુના વ્યમનીઓ ધીરે ધીરે અવસ્થ આજમુ થતા જાય છે

આજમ, એ આ જગતમા માણસનો મોટામા મોટો શત્રુ છે. શત્રુને પોતાના જ ઘરમા મિત્ર તરીકે ગણનારો માણુમ જેવી રીતે પાપમાસ ઘણજાય છે, તેવો જ રીતે આજમમના તમાકુનું વ્યસન પાડી મનુષ્ય નાશ પામે છે

(૬૬) તમાકુનું વ્યસન મલીનતાજનક છે

પ્રથમ તો આગતથી ગદવાડ રહે છે સ્વસ્થ દાસવવાને કે બીડીનું બોખુ ધરમાથી બહાર નાખી દેવાને ઉઠવાની આજમે, તમાકુ પીનાર ધરમાજ બીડીના બોખા નાખે છે થડી થડી થુકવા ઉઠવાની તથા નાક ખબેરવાને ઉઠવાની અજમે તમાકુ ખાનાર, પીનાર અને સુધનાર ધરના ખુખુમા અને મારણાની પાઠળ, થુકના લીટના અને કફના ગધાના ઝેરી લાકા નાખે છે આવા ગદવાડનો અધ્યુષ્મો તેને દદાડે દદાડે ઓઠો થતો જાય છે નવખીરના વ્યસનીની નાકની દડીને નીચેનો ભાગ, અને વખતે તુગડા પછ તપખીગવાળા રહે ■ તમાકુ ખાનારના અને સુધનારનો અગુડો, અને પાસેની આમળા અને પીનારના હાથ તમાકુના દુર્ગંધવાળા વાસથી હમેશા ગધાતાજ રહે છે. એમને ઘેર ગધા હોઇએ અને આપણને પીવાને તેમને હાથે પાણી ભરીને લોટો લાવે છે, તો તે પાણીમા ધણી વખતે તપ ખીરની કે ધુમાડાની ઉલટી કરે એવી વાસ આવે છે સ્નાન કરતો ખને વ્યમની સોપા પોતાના હાથને ચ્ચ્ચ કરવાની કાગજ નથી કારણ કે એ ભાગ મેલા છે, એમ તેમને સ્વપ્નામા

પણ લાગતું નથી વિજેયમા આવા મેલા દાણયો તેઓ ખોરાક ખાતા હોવાયો તમાકુના ઝેરી પરમાણુઓ ખોરાકમાં ભળી તેમના પેટમાં જઈ નુકસાન કરે છે, તેનો તેમને ખ્યાલજ આવતો નથી.

આમ શરીરના થોડા થોડા લાગ મેલા રહેવા માડતાં, ધીરે ધીરે બીજાં ભાગોની સ્વચ્છતા ઉપરથી પણ વ્યસનીઓનું ધ્યાન ઓછું થતું જાય છે, અને આ રીતે ઉત્તરોત્તર મજબૂતના ગદ્દિ પામતો જાય છે.

(૬૨) તમાકુના વ્યસનથી અનીતિ, અધિવેક વિગેરે કુર્મુલો આવે છે.

તમાકુના વ્યસની માણસોમાં અસંખ્યતા કે અધિવેક પ્રથમ આવે છે. બીજાં સારા માણસોને જે ન મમલું હોય તે, તેના દેખતા અથવા તેનો પાસે કરવુંએ અમઘ વર્તણૂંક છે. ઘણા માણસને તમાકુના ધુમાડાનો બહુ કંટાળો હોય છે. તેવા લોકોની પાસે એસીને ધુમાડાના ગોટા ગોટા કાઢવા એ નીતિયો બહુ હલકું છે. આગમાં હીમા મુમાફની કરતાં બોહી પીનારાઓ ઉપરાંતપરી બોહીઓ ધુંકીને પાસે બેઠેલા માણસોને કેટલો બધો ગ્રામ આવે છે? હાવાં ઉત્પન્ન કરેલી, અને વિના મૂલ્યે મળતી સ્વચ્છ હવા બીજાં માણસ આસપાસે લેતો હોય, તે વખતે તેની પાસે કે તેનાથી થોડે દુર એસી ધુમાડાના ગોટા કાઢી, હવાને ઝેરવાળી કરવાનો અને એમ કે પાસે એસનાર માણસોને થોડા પણ અંશમાં, ઝેર ચઢાવવાનો તમાકુન વ્યસનીને શો હકક છે? બીજાઓ પાસે એમી, તપખીરના ચપટા નાકમ સડસડ ખેંચી, તેમને તપખીરના રજકણ ઉરાડી ત્રાસ આપવાને તપખીર સુધનારાઓને શો હકક છે? અથવા બીજાની સમક્ષ ધ ધડી, ગંધાતા ધુંકની પીચકારીઓ મારી, અથવા તમાકુના વાસવાળ ગંધાતા મુખથી આસપાસની હવાને ન સદન થાય તેવી કરી મુ વાનો તમાકુ ખાનારને શો હકક છે? શું આ તેમનું વર્તન અસંખ્ય નથી પોતાના ગળવામાની નાણાની કાયળી ઉપર જેટલો માણસનો હા છે, તેટલોજ સુખ અને વંદુરસ્તી માટે અત્યંત જરૂરની રસ

હવા ઉપર પણ છે અને જેમ કાષ્ઠનું ગજવું કાતરી લેવું તે ચોરી છે, તેમ સ્વચ્છ હવા તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વાટે યદ્ય, ખીજના શ્વાસ-મા જાય એવી વસ્તુસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવી એ નીતિના અર્થની ચોરી છે પણ તમાકુના વ્યસનમા ફસાઇ પડેલા માણસોને આનો વિચાર પણ આવતો નથી, અથવા તો તેમા તેઓ આખા આડા કાન કરે છે.

તમાકુના વ્યસનીઓમા અવિવેક અને સ્વાર્થ એ બેજ કુચ્છો આવી વાત અટકતી નથી, પરંતુ આ વિના બીજા પણ બારે અને ધિક્કરવા લાયક કુચ્છો ધણી વખતે તેમનામા પેસી જાય છે.

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુ ધણા માણસોને મુખ્યત્વે કરીને અનુભવ વિનાના જુવાનીઓને બદ્દેલીમા અને દુરાચારમા હાથ પકડીને લઇ જાય છે અને તે માણસને તેમજ ઉઠરતી પ્રજાની સાધારણ તદુરસ્તીને, નીતિને અને સુખને બારે તુકરા ન પહોંચાડે છે.

(૬૫) તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંત્રુઓ પર થતી ખરાબ અસરને હીલ્થ માનસિક બળ ઘટે ૩

પ્રયોગશાળાઓની, આધુનિક સુધરેલી રીતેથી મગજ અને જ્ઞાનતંત્રુઓના કરેલા અભ્યાસથી જણાય છે કે, અત્યેક ત્રીન ઝેર, મગજની સુક્ષ્મ બનાવટને તત્કાળ નુકશાન કરી, વિચારની ગહનતા અને જ્ઞાન તંત્રુઓની ચપળતા તેમજ ચોક્કસાઇ ઓછી કરે છે. તમાકુનો અદ્યમા અદ્ય પ્રમાણનો ઉપયોગ પણ, જ્ઞાનતંત્રુઓને નુકશાન કર્યા સિવાય રહેતો નથી, તેથી જ્ઞાનતંત્રુઓની ચેતન શક્તિ અને માનસિક તીવ્રતા, હીણ થાય છે તમાકુની વધારે અને દીર્ઘ-કાળની વપરાશ ઘેનઠાનું સામાન્ય કારણ છે અસખ્ય રોગીયોના જ્ઞાનતંત્રુઓના દરદોનું ઉત્પાદક કારણ સીધી રીતે તમાકુ હોવાનું સાબીત થયું છે

મગજ એ આપણા શરીરમાં બહુજ ઉચ્ચ પ્રકારની શક્તિઓ-
વાળો, સુકુમાર અને આશ્ચર્યકારક અવયવ છે. આપણા શરીરમાં
નિત્ય જેટલું નવું લોહી થાય છે, તેનો ૨ ભાગ મગજના પોપણમાં
ખરચાય છે. માછીના જે માછી આપણા શરીરમાં બીજા અવયવોનું
પોપણ થાય છે. મતલબ કે, જો રોજ ૭ તોલા શરીરમાં નવું લોહી
થતું હોય તો ૧ રૂપિયાભાર મગજના પોપણમાં જાય છે, અને ૫
રૂપિયાભાર વડે શરીરના બીજા બધા ભાગોનું પોપણ થાય છે.
આતો, નિયમિત રીતે વર્તનાર માણસની વાત કહી, પણ કોઈ માણસ
અનિયમિતતાથી વર્તતો હોય, ચિંતા કે શીકર કયાં કરતો હોય,
ગીદીયા રવભાવનો હોવાથી કોઈવડે વારંવાર મગજને તપાવ્યા કરતો
હોય, મગજ યાકી જાય ત્યાંસુધી અભ્યાસ કરતો હોય, અથવા તો કોઈ
દુર્બંધન વડે મગજનું સાવ બાળી નાખતો હોય, તેવા માણસના મગ-
જના પોપણ મારે પ્રથમ કહ્યું, તેટલું લોહી બસ થતું નથી. તેને
મહેનતના પ્રમાણમાં વધારે લોહી જોઈએ છીએ.

પાછળ કહ્યા પ્રમાણે, તમાકુની વ્યસનથી પાચનક્રિયામાં
બગાડ થઈ ને નયળી પડે છે. પાચન શક્તિ નયળી થઈ જવાને
લીધે, નવું લોહી બહુ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે, અને જે થાકું
લોહી થાય છે, તે પણ અશુદ્ધ અને બળ વિનાનું થાય છે.
અર્થાત્ જરૂરી મગજને જોઈતું શુદ્ધ પોપણ ન આપી શકાવાથી,
મગજને બુદ્ધિ મરણ પડે છે. મતલબ કે, મગજ દુર્બળ થાય છે,
નિર્બળ મગજમાંથી, બળવાન માનસિક શક્તિઓની આશા રાખવી,
એ તેવ વિનાના દીવામાંથી મસાલ જેટલું અજવાળું મેળવવાની,
આશા રાખવા ખરાબર છે. અનેક વિદ્વાનોએ અનેક વૈજ્ઞાનિક કસો-
ટીઓ કરી, ખાતો દરી લીધી કે, તમાકુ દરેક ક્ષેત્રમાં મનુષ્યમાં
માનસિક ક્ષીણતા લાવે છે. વરમોન્ટ વીશ્વ વિદ્યાલયના ડૉ. બુરોએ
તમાકુથી મનુષ્યની ઈદ્રિયો અને માનસિક તેમજ જ્ઞાનતત્ત્વની
શક્તિઓ પર શી અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવા સારૂ અત્યંત

શાસ્ત્રીય વિધિથી લિન્ન લિન્ન ૨૦૦૦ પ્રયોગો કર્યા હતા. તેનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આપ્યું હતું.

૧. ૧૫ માણસો પર, ૧૦૦ પ્રયોગો કરવાથી જથ્થાનું દળનું કે તમાકુથી, સેંકડે માત્રાદમ ટકા માનસિક શક્તિનો ઘટાડો થાય છે.

૨. કંપના શક્તિમાં સેંકડે ૨૨ ટકા ન્યૂનતા આવે છે,

૩. જ્ઞાનશક્તિ અને ભાવમદ્યવર્ષમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે.

ડૉ. આર્થર્ ગેટરોલ [સીકાગો] તેમજ અન્ય અનેક ડૉક્ટરોની ખાત્રી થઈ છે કે, તમાકુ વાપરવાથી, સ્વચ્છ શક્તિ કમી થાય છે. ડૉ. શ્રીચર પણ શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરી નક્કી કર્યું છે કે, તમાકુનો વ્યસની તમાકુ વાપરતી વખતે તેમજ તે સમય પછી અદ્ય સમય ચિત્તની ઐકામતા રાખી શકે નથી.

(૬૬) તમાકુના ઉપયોગથી ધર્મ અને સદ્ગુણનો નાશ થતો હોવાથી મહાન ધર્મચાર્યો તેનો ત્યાગ કરવાની આજ્ઞા કરે છે

પરમ કલ્યાણ કરનાર સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિના રક્ષણ માટે મહાપુરુષોએ શરીરના અને મનના, મોટા મોટા ખીનથી સદન ન થાય એવા, ભારે સંકટોને સદન કર્યાં છે. દેહને, પ્રાણને, ધનને, વૈભવને, મોટા રાજ્યને, પ્રાણથી પણ અધિક પ્રિય સ્ત્રી, પુત્રો તથા કુટુંબીજનોને, મિત્રોને, દુકામા પોતાના સર્વસ્વને, આ સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિના રક્ષણને માટે, મોટા મોટા ભયથી ન ડગી, તેમ મોટી મોટી લાલચોથી ન લપટાઈ, તરણા સરખા મળી, તે બધાનો નાશ થવા દઈ, પોતાના સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિનું રક્ષણ કર્યું છે. આવા પરમ કલ્યાણકારક સદ્ગુણો રાત દિવસ નાકમા છીકણીના સપાટા મારનાર, દાઢમા ચલમનું ઠીકું કે હોડા રાખનાર, મોખા ખીડીનું જુગજુગ રાખી, ધડીએ ને પલકે, જવાળામુખી પવંતમાથી ધુમાડો નીકળે તેવો તેમ, મોખાંથી ધુમાડો જાદનાર માણસ, જેના સાતે ધાતુનું આખું શરીર તમાકુના ઝેરી પરમાણુથી અશુદ્ધ અને ઝેરઝેર થઈ ગયું છે, એવા શરીરમા વામ કરે છે, એ

પાણીમા પથ્થર તરવા જેવું અશક્ય છે. અજવાળા અને અમારાને એકજ જગ્યાએ એકી વખતે રહેવાનો મેળ આવી શકે? આમ હોવાથી મહાન દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળા ધર્મચાર્યો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ પોતાના અનુયાયીઓ, તંજાકુતું વ્યસન પાડી, ધર્મવૃત્તિથી જાણ ન થાય, મારે તેમને તંજાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો, એવી સખ્ત આજ્ઞા કરી છે તેનાં ઉદાહરણો નીચે આવ્યાં છે.

(૧) પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ સત્વગુણ સેવનાર બ્રાહ્મણોને, તામસી તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા આજ્ઞા કરી છે.

(૨) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગતું સેવન કરનારા યોગસાધકોને, રજો-ગુણ તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને, ધર્મવૃત્તિથી જાણ કરનાર તેમજ શારીરિક અધોગતિદાયક તમાકુનો આરંભમાજ ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે.

(૩) સ્વામીનારાયણના ધર્મમાં પણ સાધુઓ તેમજ બ્રહ્મચારીઓને ખીડી, હુકકા કે અલમ પીવા દેવામા આવતી નથી.

(૪) શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ તથા સ્વામી રામતીર્થે પણ તંજાકુ વાપરવા છુટ આપી નથી.

(૫) શ્રીમાન નૃસિંહાચાર્યજીએ પણ, કોઈ પણ માદક પદાર્થનું વ્યસન સેવવું નહિ, એમ કહ્યું છે.

(૬) મુસલમાન ધર્મમાં પણ તમાકુના વ્યસનની મનાઈ કરી છે.

(૭) ખોરતી ધર્મના મોટા મોટા ઉપદેશકો, જેવાકે જોન ઈલીયટ, પીલીયમ પેન, વેસ્લી વગેરે તંજાકુના કટા શત્રુ હતા.

(૮) અસલના મેથોડીસ્ટ ખોરતી લોકોએ પણ, તંજાકુના ઉપયોગની, સખ્ત બંધી કરી હતી.

આ ઉપરાંત અનેક મહાત્માઓ, અને સુર અને પાત્ર સાધુ સંતાઓ તમાકુના કૃષ્ટ વ્યસનનો તિરસ્કાર કર્યો છે. યોગશાસ્ત્રના

અગત્યના અંગ પ્રાણવિનિયમના પ્રયોગમાં તમાકુનો ઉપયોગ કરનાર કામ આવી શકતો નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ બ્રષ્ટ કરનાર અને મલિનતાનો અણગમો છોડવનાર, કુદૃષ્ટ દુર્ગુણને મનુષ્ય સેત્રે, અને શાંતિ આદી શુભ લક્ષણોથી ભરેલ સત્વગુણવાળો રહી શકે, તે અસંભવિત છે.

તમાકુથી, રમરણશક્તિ ધટે છે, અને બુદ્ધિ જગડે છે, એવો અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

ડૉ. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી શરીરને બીજાં જે નુકસાન થાય છે, તેના કરતા રમરણશક્તિને જે નુકસાન થાય છે, તે વધારે છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મગજ અને મગજનાં જ્ઞાનવૃત્તો માટે, તમાકુની સુધળી જનાવટોમા તપખીર એ તેના મદ્ય કરતા જરૂરના પ્રમાણમા, સૌથી ખરાબ જનાવટ જણાય છે. ડૉ. રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુધવાથી ડૉ. મેરીમેકના બાપની યાદદારત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉંમરમા નાશ પામી ગઇ હતી. સર જોનર્ધાનની રમરણ શક્તિ પણ તપખીરના બારે વ્યસનથી ઘણીજ ખરાબ થઇ હતી પણ પછી તપખીર છોડી દેવાથી તે સુધર્યો હતો. ઇટાલીના આધુનિક ઉખાગક કહે છે કે “ તમાકુના ત્યાગથી મારી રમરણ શક્તિમા અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે.”

ડૉ. રટીવનસન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની શક્તિ નબળી થાય છે તથા સમજ શક્તિ ધટે છે ડૉ. કલન કહે છે કે, ધડપથ આવ્યા પહેલા તમાકુથી રમરણ શક્તિ નાશ પામેલી, મૂખતા આવેલી અને જ્ઞાનવૃત્તોની દુર્ગંધ રિયતિ થયેલો એવા અનેક દાખલા મારા અનુભવમા આવ્યા છે.

તમાકુનું વ્યસન એકલી રમરણ શક્તિ જગડે છે, એટલુંજ નહિ પણ બુદ્ધિને તે નુકસાન કરે છે ડૉ. રટીવનસન કહે છે કે, તે બુદ્ધિનો નાશ કરે છે. મગજને, જ્ઞાનવૃત્તોને તમાકુ ખાવાથી પીવાથી કે સુધવાથી નુકસાન થતું જાય છે. એજ પ્રમાણે મગજની

મહિવાન સ્વાનુભવથી લખે છે કે, તમાકુ જડ અને સુરત ક્યાં વિના, મારી નિત્યની વિચારની ચચાતામાં કબલ ક્યાં વિના અને વિચર્યોનું પૃથક-પૃથ કરવાની તથા વિચારોને ધીમ આગળ કદી બતાવવાની મારી માનસિક શક્તિને નજગી પાડ્યા શિવાય કદી રહી નથી.

દીયકોક કહે છે કે, દેહ આવે એવા પીવાના પદાર્થો (અરિથુ અને તમાકુ) બુદ્ધિ ઉપર બહુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે, એ વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તાત્કાળ દુર્ગંજ કરે છે. અને સમજ શક્તિ નિસ્તેજ કરવા માટે, માદ શક્તિને નજળી કરવા માટે, ચળવિચળ ચિત્ત કરવા માટે અને મનની સઘળી ક્રિયાઓમાં ડબો ધાલવા માટે મગજ ના સઘળા રોગોનું લક્ષરનું લક્ષર આપણા ઉપર ચડવી લાવવા માટે, તંબાકુના દુર્વસનના સતત સેવન જેવો બીજો એક સગળ માર્ગ નથી. આ ૩૨ી વસ્તુઓ અહરપતિના જેવું અસાધારણ બુદ્ધિ ગળ હોય તેને પણ પપમાલ કરી નાખે છે, અને તેને હાસત્વમાં નાખી તેની પાસે દયણા દળાવે છે.

મી. ફાઉલર કહે છે કે, તમાકુએ આજ સુધીમાં ખ્રીસ્તી પ્રજાના જે બુદ્ધિને ખરેખર ગુસ્તાન પહોચાડ્યું છે, અને હજુ પહોચાડે છે, તે અપાર છે તે ગુસ્તાન કેટલું બધું બેહદ છે, તેનું માપ કાઢી શકવું અશક્ય છે પણ માણસો જેઓ જગતમાં આ બરહાર ને ઉપયોગી થવા હોત, તેઓ સર્વ આ તમાકુના વ્યયનથી હકે બુલે પડી રહ્યા છે અને તેમની બુદ્ધિ સાતમે પાતાળ કુબી ગઈ છે. ડૉ. એલીસન કહે છે કે ફ્રાન્સ દેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ ગાડા ચક્ર જતા મનુષ્યોની સંખ્યા ઘણું વધતી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનીની માનસિક શક્તિઓ વધારે બળવાન હોય છે કે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય કરવાને કરેલ પ્રતિસ્પર્ધાના પ્રયોગોમાં પણ, તમાકુ ન પીનારાઓની માનસિક શક્તિઓ, વધારે બળવાન સાબીત થઈ છે. ડૉ. ડી. એ. લ્યુઈસ કહે છે કે અમેરીકામાં હાવર્ડ

અને બીજી પાઠશાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓનો મોટો ભાગ તમાકુ પીન છે પણ તમાકુનો વ્યવસાય વ્યવસ્થા વિદ્યાર્થી એક પણ સખત સૌથી ઉ નંબરે આવ્યો નથી.

બુદ્ધિ અને મનની બીજી શક્તિઓ કે જેનાવડે આ જગત સર્વ મનુષ્યોના સર્વ વ્યવહાર ઉત્તમ પ્રકારે સાધી ચકાવ છે, તેને આ ધિક્કારવા સાચક દુષ્કર્મનથી કેટલો નાશ થાય છે, તે ખા લક્ષ્યમાં લેવા યોગ્ય છે. બુદ્ધિમાં ખગાડ પેટો એટલે પછી માથું ખગાડવામાં શું બાકી રહેતું ? તેથીજ આપણામાંતો કહ્યું જ છે 'બુદ્ધિનાશાત્ પ્રવણયતિ' એટલે કે માથુંસની બુદ્ધિ નાશ થવાથી તેનો વિનાશ થાય છે આ પ્રમાણે વિનાશના ઉડા ખાડામાં નાખ નાર તમાકુના વ્યવસયને, તેના આવા ભારે અગણિત નુકસાન લખ પછી, કોઈ પણ મનુષ્ય, જે તેનામાં બુદ્ધિનો જરા પણ છાટો હો તે પ્રાચીનતે પણ કદી સેવે જ નહિ.

(૬૭) તમાકુના વ્યવસયથી માણસો ગાંડા થઈ ગયાના અને દાખલા અનેક છે.

અમેરિકાના સેઈન્ટ નામના ગાડાના આશ્રમના અખ્યાત વૈદ ડૉ. બ્રીમર "તમાકુથી થતી ધેનછ અને માનસિક બીરતા" એ નામન પોતાના લેખમાં લખે છે કે, જે પદાર્થ તેને દેવાયેલો ન હોય એવું મનુષ્યમાં તે પદાર્થ પ્રારંભમાંજ અત્યંત ઝેરી અસરો કરવા સમર્થ છે, અને જેનાથી શરીરમાં અધત્વ, હૃદયરોગ વિગેરે બનકર વિક્ષિપાઓ થાય છે, તે મોડા વહેવા ગાંડપણ પણ લાવવોજ જોઈએ આખના ઝાંત તાંતુઓ એ કેવળ મગજનો વધારો છે તમાકુથી આ ઝાંતતા ધો અને નુકસાન થઈ અધત્વ આવી શકે, તે મગજનું અન્ય ભાગોને પણ તે આવીજ હાનિકારક અગર કરી કેમ નુકસાન ન કરી શકે ? તમાકુથીજ ગાંડપણ આવે છે, તેના પ્રત્યક્ષ પુરાવો એ છે કે તમાકુ મુકી દીધા પછી ગાંડાઓ જાદૂઈ રીતે સારા થઈ જાય છે.

અનેક ઉન્નતશાસ્ત્રમાધિપતિઓનો અનુભવ થયેલો છે.

તાકુથી મનુષ્યને ગાંડપણ આવે છે -યુરોપના ગાડાના

આશ્રમના વ્યવસ્થાપક કહે છે કે, દાકના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં
 માકુએ મનુષ્યને ઘેરજાના દાવાનળમાં હોમી દીશ છે. ડૉ. બેક્ટોફ્ટ
 કહે છે કે, નિઃસદેશરીતે અન્ય કોઇપણ સદાચક કારણે શિવાય
 માકુને લીધેજ ગાડપણ આવ્યાના અને તમાકુ છોડવા યજી માગ
 પ્રયેસ અનેક રોગીઓ મેં જોયેલા છે. મેસાચુસેટ્સ ઉન્નતાશ્રમના
 ડૉ. લુડવર્ડ કહે છે કે, મારી નિઃસદેશ ખાત્રી થઇ છે કે તમાકુથી ગાંડ-
 પણ અવે છે ડૉ. પીઅર્સ 'કવાક' તમાકુની મગજ પર થતી અસર
 વિશે લખેલ આપના કહે છે કે, અમારા આશ્રમમાં સારાવાર કરવા
 માટે સાવધાના આવતા ગાડા દરદીઓમાં અડધો અડધ તો તમાકુના
 વ્યસનીઓજ હોય છે. મેઇન ઉન્નતાશ્રમના અધિપતિ ડૉ. હાગ્ને
 કહે છે કે, તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનનુઓ પર નુકશાનકારક
 અસર થાય છે, તેવી ગાડાની સારવાર કરનાર દરેક ડૉક્ટરની ખાત્રી
 થવા શિવાય રહેતી નથી. પેનસીલ્વેનીયાના ગાડાના ઔપદાસયના ડૉ.
 કંક'બ્રાઇડ કહે છે કે, તમાકુના ઉત્પેદ્યથી જ ગાડા મુઠ મથેલા
 અનેક રોગીઓને મેં તમાકુ છોડવી સામ્ય કહી છે ડૉ. લેન્ડર
 પારીસની પ્રખ્યાત વૈદકીય સંસ્થાના સભ્યે આકાઓ બનાવી સાખીન
 'ક્યુ' છે કે, જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુના ઉપયોગમાં ગ્રહિ થય
 છે, તેટલા પ્રમાણમાં ગાડાએ ની સખ્યામાં ગ્રન્થ થાય છે. અમેરિ-
 કામાં પણ તેવાજ અનુભવ થયો છે. સને ૧૯૦૦ માં હક્ષીઆનોમ
 રાજ્યમાં વસતી દોઢી થઇ, ત્યારે, ગાડપણની સખ્યા સાડા ૩ ગણી
 વધી હતી આજ અરસામાં અમેરિકાના સમુક્ત રાજ્યોમાં માથા
 દોઢ તમાકુની સરેરાશ વપરાશ પાચ શેરથી વધી સાત શેર થઇ હતી;
 અને તમાકુજનિત રોગોની સખ્યામાં પણ સેકડે ૩૧ ટકાનો
 વધારો થયો હતો.

સંયમશક્તિ, વ્યકિત્ય વિગેરેના નાશ થવાથી મનુષ્યની થતી
 રિથિતિ મૃત્યુ કરતા પણ વધારે ભયગ્રસ્ત છે. તેજ કબ્જદાથી રિથિતિ
 આણનાર તમાકુનો કયો મનુષ્ય ત્યાગ નહિ કરે ?

(૬૮) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડો થાય છે.

મીઝીમાન વિશ્વવિદ્યાલયના સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. લોમ્બાર્ડે તમાકુની શરીર બળ પર કેવી અસર થાય છે તે, નક્કી કરવા માટે અનેક અવલોકનો કર્યા છે અને તેમાં ઘણાજ સુદૃઢ અને ચોક્કસ ધર્ત્રનો ઉપયોગ કર્યો છે; અને તેમની ખાતરી થઈ હતી કે એકજ બીડી પીવાથી શરીરબળ ૭૫ પુટ શેરથી ૧૫ પુટ શેર પર આવી જતું હતું આ વજન ૮૬ ને, બદલે ૧૨ વખત જ ઉપડાતું હતું. બીડી પીવાથી શરીર બળની થતી ટીવુના સવા કલાક સુધી આંશુ રહેતી હતી. ન્યુયોર્કનો પ્રખ્યાત શસ્ત્રવૈદ્ય ડૉ. એબી કહે છે કે, ચાર દીવસ તમાકુ વાપર્યા પછી, મનુષ્યની શરીરશક્તિ પ્રથમ કરતાં ૪૦ ટકા ઓછી થઈ જાય છે ચોદ વિશ્વવિદ્યાલયો અને પાઠશાળાઓની (પગથી ઠોકર મારીને રમવાની દડાની) પુટખોલની રમતની નોંધાતું નિરક્ષણ કરવાથી ડૉ. ફ્રેડરીક પેક નીચેના નિર્ણય પર આવેલ છે.

૧ આ રમતમા તમાકુ ન પીનારની તમાકુ પીનારા કરતાં બમણી સંખ્યામા હાર થાય છે.

માનનીય રીપર કહે છે કે પુટખોલની રમત રમનારને જે શારીરિક પામથી પોતાના શરીર બળનો નાશ થાય છે, તેની દુરત ખબર પડે છે. સોથી પ્રથમ તે દારૂ અને તમાકુનો ત્યાગ કરવાનું શીખે છે. દરેક પ્રકારના ધંધાથી લોકો, રાજદારીઓ, અને શીશીઓએ દુબંસનથી મુક્ત રહી, જે પદાર્થ પોતાની શારીરિક તેમજ માનસિક કાર્યશક્તિનો કટો ચત્રુ છે, તેની નુકસાનકારક અમરોથી પોતાનું રક્ષણ કરતા ખંતથી શીખવું જોઈએ.

(૨) સસકન માણસો તમાકુ પીવાથી પોતાના ફેફસાંની દમ ટકા શક્તિ ખોઈ બેસે છે.

(૩) તમાકુ પીનારની વિદ્વા દબેશ ન પીનાર કરતા ઓછી હે થ છે.

અમેરિકાની ચેલ વિશ્વવિદ્યાલયમાં ધણાં વર્ષ સુધી કમરત શિક્ષણના વ્યવસ્થાપક તરીકે કામ કરનાર ડૉ. સીરર કહે છે કે, ત્યારે દરતી માટે પહેલવાનો તાલીમ લે છે, ત્યારે તેમને દરેક રૂપમા તમાકુનો ત્યાગ કરવાની ફરજ પડે છે. શું તેમને કાષ્ઠનિક કે નૈતિકકારણોથી આમ કરવું પડે છે ? જરાપણ નહિ સેંકડો વર્ષોના જાત અનુભવથી સાબીત થયું છે કે, ત્યારે માણસ તમાકુ વાપરે છે, ત્યારે તે તમાકુ ન વાપરનાર જેવું અને જેટલું સારું કામ કરી શકે છે નથી. તમાકુની ઝેરી અસરથી મનુષ્ય ઝોછો ચપળ, ઝોછો મક્કમ અને ઝોછો સદનયીસ થાય છે. પોતાની શરીરશક્તિને બાધક થાય તેવું કાંઈ પણ કાર્ય કરવાનું પ્રતિરૂપણોમાં હિતરનાર મનુષ્યને પરરડે નહિ. દરેક ક્ષેત્રમાના નિષ્ણાતોને શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિનો નાશ-કારક તમાકુનો તો ત્યાગ કરવો જ પડે છે.

જુકસ કહે છે કે, વેદને કે વકીલને, માનારને કે ગોપીઆજને ખાત્રી થઈ છે કે, હિતમોક્ષમ કાર્ય કરવાના સમયે તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી સંતોષકાંક્ષ કામ થઈ શકતું નથી. ઇજનેરો, શાસ્ત્રી તેમજ અનેક ક્ષેત્રના નિષ્ણાતોને તમાકુની ખાતક અસર જાણત ખાત્રી થવાથી, તેમણે તેનો ત્યાગ કર્યો છે. એક પ્રખ્યાત ન્યાયાધીશ ઇલીયટ કહેતો હતો કે, મારે પંચ આગળ બાધણ કરવાનું હોય છે, ત્યારે હું બીડી પીતો નથી. એક વિખ્યાત ઇંગ્લેન્ડ વૈદ્ય બીડી પીવા આપનાર વૈદ્યને કહ્યું હતું કે, હું શસ્ત્રવૈદ્ય હોવાથી બીડી નથી પીતો. જીવને જેખમે અત્યંત કષ્ટ વેદી આરકટોક સમુદ્રમાં શોધ કરવા જનારાઓને જે અનુભવ થયો છે તેથી નિષ્ણાતોના અનુભવને સખળ પુષ્ટિ મળેલી છે. એમાંનો એક પ્રખ્યાત શોધક પોતાના કાફલામા કાંઈ પણ રૂપમા વાપરનારને દાખલ થવા દેતો નહિ.

(૬૯) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક નુકશાન થાય છે.

વિદ્યાર્થીઓના પણ દેવે આ વ્યસન વધારે પ્રસરવા માટ્યું છે. વિદ્યાર્થીઓને તમાકુના દોષો જતાવી, તેમને બિવિધમાં યનાર મોટી દાનીથી ઉગારવાનો શિક્ષકોનો સ્વધર્મ હોવા છતાં, ઘણે ભાગે તેઓજ તે વ્યસનના ભોગ થઈ પડેલા હોવાથી, વિદ્યાર્થીઓની આ નહારી દેવ ઉપર તેઓ આજ આડા કાન કરે છે. ધરમા વડીભોજ તમાકુ પીતા હોય, પછી ખર્ચ જોડું સમજાવનાર કાણ રહ્યું ? તેઓ નીચું કુચ થાય, એમાં શી નવાઈ ? આમ શરીરનું જંધારણ તથા મનની સર્વ શક્તિઓ નાનપણથીજ ખગડવા માડે છે. પછી મોટપણે આ બ્રહ્મ તનના અને મનના વિદ્યાર્થીઓ દેહ ધરીને કરવા યોગ્ય કર્તવ્યને શી રીતે કરે ?

સૌ કરતા તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને વધારે તુક્યાન થાય છે. અને વિદ્યાર્થીઓમાં પણ નજા શરીરના અને નજા મગજના વિદ્યાર્થીઓને તો બહુજ તુક્યાન થાય છે. તેમના તો તન, મન અને અંતે પ્રાણનો પણ તમાકુથી હેકજા વિનાશ થાય છે. તમાકુ ભોહીને અને વીધને બાળા નાખતી હોવાથી, જે જે વિદ્યાર્થીઓને નાનપણથી તમાકુનું વ્યમન પડ્યું હોય છે, તેમને આગળ ઉપર સુદૃઢ શરીર યાજી પ્રજા થવાનો મંભર બદ્ધ ઓછો થઈ જાય છે.

શરીરનું જંધારણ પુરેપુરું જંધાર રહ્યું નથી એવા વિદ્યાર્થીના શરીરની પાપમાત્રી સાથે મનની અને બુદ્ધિની પાપમાત્રી કરી નાખી થકાર્ય વિદ્યાભ્યાસમાં જોડું વિદ્યન આજીવુ એ વિદ્યાર્થીઓને અત્યંત અહિનકર છે. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ તમાકુના અસંખ્ય નુકસાનોથી અજાણવા હોવાથી, દેખાદેખીથી વ્યમન પાડી બેસે છે અને પછી મરણ સુધી નહારા રૂજ ભોગવે છે.

આવાથીય રદજા કરે છે કે છોકરો કે, જેના દાઢા કુમળાં હોય છે, જેના યાન તત્ત્વો નજા હોય તે અને જેના આયુષ્યો પૂરપૂરા રૂદિ પામ્યા હોતા નથી, તેને જો બીડી પીવાની દેવ પડે છે, તો તે તેનું માન્ય જઈ બેસે છે. મેરો માણસ અરીજ કે કોન

વાપરે, અને તેના શરીરમાં, નિર્મલપણું આવે, તેના જેવીજ સુરતી તેના આખા શરીરમાં આવે છે, આવે. જીવન શક્તિરહિત છોકરો, તેની મદ્દવેચ્છાઓનો નાશ થવાથી, પોતાની હિનતિ સાધી શકતો નથી. જો તે નિશાળમાં હોય છે, તો તે અધ્યાસમ. પાછો પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ છોડવી પડે છે. જો તે કોઈ ઠેકાણે નોકર રહ્યો હોય છે, તો તે જીવન જગના અભાવે ખીડી ન વાપરનારે છોકરો જેટલું સાફ કામ કરી શકતો ન હોવાથી, તેને નોકરી છોડવી પડે છે.

સુપ્રસિદ્ધ 'લે-સેટ' પત્રમાં એક લેખક લખે છે કે, શરીરનું પુરેપુરું ખંધારણ ખંધાઈ રહ્યું નથી હોતું. તેના ધણા જીવાન વિદ્યાર્થીઓએ, ધણુંખણું અખડ ખીડીરો ફુંકવાના વ્યવસ્થા, તેઓની તંદુરસ્તીને બારે નુકસાન પહોંચાડ્યું છે. ડૉ. ડીઓ, ઈલુમ્મ સરખા આત્મંત પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન પણ એજ મંબધમાં કહે છે કે, ખીડી પીવાના વ્યસનરોગી છોકરો, પોતાની સારી સ્થિતિ ધરાવના સમયેને ઓછા કરે છે, કમરતમાં હંથે નંબરે ઉતરવાની આશા રાખનાર સધળા છોકરાઓ, તમાકુના મીઠાનમર વ્યવસ્થાથી પણ તેમની પિંડિઓ અને નસો નનગી પડેલો હોવાથી, પાછાપડી ગયા હતા, તેથી તેમનું મો શ્વાસ અને પ્રસ્વેદ બગડ્યા હતા, અને તેમનું સાસારિક, નીતિ અને ધર્મ સંજની, સર્વથું જીવન બગડ્યું હતું. બીજા કે.ઈ.પેલ વ્યવસ્થાથી, સુંધરેલા લોકોની નીતિની વૃત્તિઓ, જેટલી બહેર ભારી જાય છે, તેના કરતા તમાકુના વ્યવસ્થાથી, વધારે બહેર ભારી જાય છે એવું કહીને હું. માત્ર ફનીયાનાં ગદયા પુરેના, વચ્ચેનાજ ફરી કહી સંભળાવું છું ઉપરના અનુભવી, અને વિદ્વાન વૈજ્ઞાનિક અભિપ્રાયથી જણાશે કે, ખીડીનું વ્યસન ઉછરના વિદ્યાર્થીઓને આત્મંત હાનિકારક છે.

ખીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ ખીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ

જોડણી જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન કરી શકતા હોવાથી હુ મેશ પાછળ રહે છે.

આ દૃષ્ટ વ્યમન, કદીપણ માનનિક શક્તિઓનો નાશ કર્યા વિનાય ગ્રહેણ નથી એ વાત નિર્ણયકારક રીતે, સિદ્ધ થઈ છે તમાકુના વ્યસનીની માનનિક શક્તિ, વધારે જળવાન હોય છે. કે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય અનેક વિદ્યાર્થીઓમાં, કરવામાં આવ્યો છે. કયે કયે રમતો આ નિર્ણય કરવામાં આવ્યો તેનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે.

૬ પારિસની પોલીટેકનીક સ્કૂલ—આ નીધાળમાં, પરિક્ષામાં જોડેલા ૧૬૦ વિદ્યાર્થીઓમાં, ૧૦૮ તમાકુના વ્યસનવાળા હતા અને ૫૨ વિદ્યાર્થીઓ વ્યમન વિનાના હતા. આ વિદ્યાર્થીઓમાં સરખે નંબરે પાસ થયેલા— ૨૦, ૨૦, વિદ્યાર્થીઓના નેમજો જે જામ પાડી નાખ્યા અને પછી જોધુ તો, મૌથી હુ એ નંબરે આવેલા ૨૦ વિદ્યાર્થીઓમાં ૧૪ બીડી ન પીનારા નીકળ્યા, અને ૬ પીનારા નીકળ્યા,

બીજા વર્ગમાંથી, દસ પીનારા, અને દસ ન પીનારા નીકળ્યા અને ત્રીજામાં, ૧૧ પીનારા અને નવ ન પીનારા નીકળ્યા. આ આકડાઓથી જણાય છે કે, બીડી પીનારા ૧૦૮ માંથી જ્યારે ૬ વિદ્યાર્થી, પહેલા વર્ગમાં આવ્યા ત્યારે ન પીનારા, માંથી ૧૪, જોડણી લગભગ અડી ગણી સંખ્યા, પેદેલે નંબર આવી એજ પ્રમાણે, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં ૧૦૮ માંથી બીડી પીનારા ૨૨ તથા અગીયાર, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં આવ્યા ત્યારે બીડી ન પીનારા, ત્રીસ અને પચાસ વિદ્યાર્થીઓ, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમાં આવ્યા. આ આકડાઓથી ચોખ્ખું જણાય છે કે, બીડી પીનારાઓની માનનિક શક્તિઓ, બીડી ન પીનારાઓ, વધારે નમળા હોય છે,

(૨) હાવર્ડની પાઠશાળા:—આ સંસ્થાની મેંધ પરથી જણાય છે કે, છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં, જે કે આ પાઠશાળામાં ૬૨૭ વીદ્યાર્થીઓમાં પાંચ વિદ્યાર્થીઓ જીડી પીનાર હતા. છતાં જીડી પીનાર એકપણ પણ વિદ્યાર્થી પોતાના વર્ગમાં પરીક્ષામાં પડે તે ન મરે આશ્ચર્ય નથી.

(૩) કેસાર્ક કોલેજ:—આ પાઠશાળામાં, ૨૦૧ વિદ્યાર્થીઓમાં ૬૩ જીડી પીનારા. અને ૧૦૮ જીડી ન પીનારા હતા. જીડી ન પીનારા પૈકી, ૬૮ દકા, માન સાથે ઉત્તીર્ણ થયા. બપોરે જીડી પીનારા પૈકી, ૧૮ દકાજ થયા. (રીડર્જવેલ)

૪ થેલ પાઠશાળા:—ડૉ. સીવરને, તપાસને આ ને જણવામાં આવ્યું હતું કે, ઉંચામાં ઉંચે નંબરે પાસ થયેલા ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓમાં, ૬૫ જીડી ન પીનારા હતા.

૫ કોલમ્બીયા વિશ્વવિદ્યાલય:—આ પાઠશાળાના ૨૦૩ વિદ્યાર્થીઓમાં કાળજીપૂર્વક નિરીક્ષણ કર્યા પછી ડૉ. મેલાનનો, એવો નિશ્ચય થયો હતો કે, જીડી ન પીનારા વિદ્યાર્થીઓમાં જીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ કરતા, એાછી વિદ્વાતા હોય છે.

આવે અનુભવ, મર્ડ ઈગવર્સી આપનારાઓને થયેલો છે. પાઠશાળાનો અધ્યાપક, કે નીલાળનો શિક્ષક પોનેજ જીડી પીએ તો વિદ્યાર્થીઓમાં, ખરાબ દાખલો ભેમે છે આમ હોવાથી આવા વ્યસની વિદ્યાર્થીઓને યુવકોને, કેળવણી આપવાની જવાબદારી માથે લેવા માટે 'સાવડ' ગણવેા જોઇએ નહિ.

વિશ્વવિદ્યાલયો, પાઠશાળાઓ, અને હરેક પ્રકારની કોળવણી આપનાર સંસ્થાઓએ વિદ્યાર્થીઓને, તમાકુ ત્યાગ કરવાની ફરજ પાડવી જોઈએ, જે સંસ્થાઓ આ પ્રમાણે ફરજ પાડતી નથી, તે પોતાની મલાજ તળે મુકેવા યુવકો તરફની પોતાની ફરજ અદા કરતી નથી.

નાનપણથીજ, તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમાં ગુના કરવાની ટેવ, ખાવા પીવાની ટેવ, જેવી સ્વાભાવિક થઈ જાય છે.

આપ જમથી અઢાલક દ્રવ્ય સંપાત્ક મોટરો બનાવનાર હેનરી ફોર્ડ કહે છે કે "જો તમે કોઈ ગુન્હેમાના જીવનનો અભ્યાસ કરશો તો, તમારી ખાત્રી થશે કે, તે તમાકુનો હદ અને નિત્યનો વ્યભતી છે ખીડી પીવાની ટેવને લીધે, છોકરાઓ કુર્મંગમા પડે છે તેઓ અન્ય નીચ છોકરાઓ જેડે ખીડી પીવાના પુરોષોમાં જાય છે આપુ ખીડી પુરવાની ટેવ તેમને અનીનિત્ય ખાડામાં ધકેલી દે છે તેથી અપણે જો, ખીડીની બદીથી યત્ન અનેક નક્કીઆનો તેમને બતાવી તેઓની આખ ઉગાડીએ તો એક મહત્વની દેશમેચા કરી શકીશ" વિશ્વવિખ્યાત વીજળીનો જાદુગર થોમસ એડીસન, ઉપરના અભિ-પ્રાયની પુષ્ટિમા કહે છે કે, "ખીડી પીનારાઓમાં જે નીતિબદ્ધતા આવે છે, તે રચાયેલી, અને અમલમાર્પીત છે. આમ હાવાથી હું માનું છું ખીડી પીનારને, નોકરીમાં રાખવો નથી" ડૉ. ફ્રાન્સિસ કહે છે કે "ફોર્ડ, એડીસન, અને તેમના મહાશય અન્ય મૃદગ્યો, જેઓ તમાકુનો અદારક ઉપયોગ એડો કરવા માટે તેના પર પ્રતિબંધ મુકવા માટે, અમર તો તેને તત્ત્વ જંબ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે, તેમને હું ધન્યવાદ આપુ છું તમાકુના ઉપયોગથી જાનન-ગુઓના બળનો ક્ષય થાય છે આમ કરીને જાગૃત તથા ઓગે પગ તેની વધારે અમર થાય છે તે એક પ્રાણનારક ટેવ દોવા ઉપરાત, તેનાથી જે ખર્ચ થાય છે તેથી લાખો માણસો ખુતાર થઈ જાય છે. અને ચોતાના કેટલી જરૂરીયાનો પુરી પાડી શકતા નથી. આ કુટેવનો નાશ કરવા માટેના દેશદિનચિંતકોના આમ પ્રયત્નોને અવરુધ ઉત્તેજન આપવું એમજે." જજ ચોસો કહે છે કે, "ઉંડવા ૧૬ વર્ષમાં મારા આગળ જે આરોપી છોકરાઓને સાવચાખા, હું તે દરેક ખીડીના વ્યભતી હતું."

તમાકુ વાપરનારની ભુધિ મંદ પડે છે. તેઓ બેયન્વા અને કોર્પોરેશન દ્વારા રહિત હોય છે. તેઓની નીતિ બ્રહ્મ ધર્મ હોય છે. ડૉ. કોશીન કહે છે કે “યુવક ગુન્હેગારો પૈકી સેંકડે ૯૫ ટકા, ખીડી પીનારા હોય છે, અને ખીડી પીવાની સાથેજ તેમની અધો-ગતિનો પ્રારંભ થએલો હોય છે. પ્રખ્યાત અનુભવી ન્યાયાધીશ બેન્ટનમોન લીન્ડસે કહે છે કે “જો હું ન્યાયાધીશનું કામ હોડોદઈ પુરો કરી અંગત ગતિ ગુન્હેગારની પીડાઓ અને ગુનાસજિવતા કારણે દૂર કરવા પ્રયત્ન કરું. તો મારે તમાકુના દુર્ઘસન સામે પ્રથમ નજર નીડાવી પડશે. એ બાગવતમા અને તેથીકરી પુરાવરથામા પણ તમાકુના દુર્ઘસન જેવી એક આકૃતકારક દેવ નથી. આ કુટેવને લીધે જ ધણીખરા યુવાનોને સરકારી સુધારણા સ્થાનોમા, મોકલવા પડે છે.” બરનાડ' મેકફેન કહે છે કે, “ધણા હોકરાઓમા તમાકુના વ્યસનથી, અપરાધવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એક એવા પ્રકારની વિસસ્રષ્ટ ગુન્હેગારની ઘેલછા આવે છે કે, જેમા અસત્ય, ચોરી, અને હિંસા, બાવાપીવાની તેવ જેવા સ્વાભાવિક કૃત્યો થઈ જાય છે. તમાકુના વ્યસનથી ગાંભીર પીવાની ટેવ પડે છે.

યુરોપ વિગેરે દેશોમા તમાકુથી દારૂનું વ્યસન પડે છે, તેમ આપણા દેશમા, તમાકુ પીતા પીતા, અસંખ્ય લોકોને માનનું વ્યસન પડી જાય છે. આ વ્યસન ધણુંજ દુષ્ટ છે. એનાં નુકશાન ગણવા બેશીએ તો પાર આવે નહિ. યુવકોમા તે દુષ્ટ વ્યસનનો દંતુ ઘણો પ્રચાર ધરેો નથી. છતાં તેના ફાયદાના ખોટા ગણુગા પુરો કોઈ તેવા વ્યસનીઓ, તેમને અગર અન્ય પુખ્ત હિમરના માણસોને ન ફસાવે માટે સાવધાન રાખવાની જરૂર છે.

તમાકુના જેટલા નુકશાનો છે, તે નુકશાનોને ૧૦૦ ગણું કરવાથી પણ માનનાં નુકશાનની બરાબરી જાગ્યેજ થશે, એમ

નકકી માનજો, અમુક માણસ મજેરી છે, એ સજ્જ આપણને તરકાળી સૂચવે છે કે, એ માણસનું તન, મન, અને બુદ્ધિ, વિગેરે સર્વત્ર એટલી તો દુર્દશા ને પામ્યા છે કે, આ મૃત્યુ લોકમાં માળો પુકવા શિવાય બીજા કોઈ અન્ય શુભ કાર્ય માટે તે મજેરી માણસ હવે લાયક રહ્યો નથી.

તમાકુના દુર્વ્યસનને લોધે દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે

એક વ્યસન, સ્વાભાવિક રીતે ત્રીજા દુર્વ્યસનમાં ધમકી લાઇ જાય છે સર્વોન્નમ શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર દારૂ, અને તમાકુનું દુર્વ્યસન, ખાસ સહગામી હોય છે. તમાકુની અસર દાળવાનું દારૂ આપણ છે તમાકુથી નાની લોહીની નસો સંકુચિત થાય છે તરતના થયેલા વ્યસનીઓ તેમજ દીર્ઘકાળના વ્યસનીઓમાં જે પ્રમાણ આવે છે, તેનું આજ કારણ છે દારૂની અમર આર્થી બરાબર વિરૂદ્ધ થાય છે તેનાથી નાની લોહીની નસો વિસ્તૃત થાય છે આમ હાવાથી દારૂડીયાનો એહેરો લાય થાય છે પોતાની નસો સક્રિય થાય ત્યાં સુધી તમાકુ વાપરે જનાર વ્યસની, તમાકુની ઘેનોતપાન્ક અને શામક અસર છતાં પણ શક્તિહીન બેચેન અને ચીડીઓ થઇ જાય છે, અને તેને પોતાની નસો તમ થયેલી જણાય છે પ્રતીતિઓ બધ પડવાથી તેનું મોઢું સુકાઇ જાય છે

દારૂ ખીવાથી આ અમરો હિલદાઇ જાય છે, તેથી નસો વિસ્તૃત થાય છે અને યાનનદ્રવ્યોની તમાવરણ શિથિલ થાય છે બેચેની બધ પડે છે. આમ હાવાથી વ્યસની વધુ બીડીયો પુકી શકે છે આ રીતે વારંવાર કરવાથી તમાકુનો વ્યસની દારૂડીયો થઇ જાય છે

આવીજ રીતે, તમાકુ અને અશીષુતા વ્યસનો વચ્ચે પણ સબધ બધાઈ જાય છે.

ઝાલબીલા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ. જોન ક્વેકન બોક્સ કહે છે કે, તમાકુથી દારૂ પોવાની સ્વાભાવિક તલપ આવે છે ધમ્પી તમાકુ

વાપરનારાના સેંકડે પોણાસે દહા દારૂના વ્યસનમાં સપડાઈ જાય છે. તમાકુનો ધુમાડો દારૂ પીવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલું જ નહિ પણ, તેને પોપણ આપે છે. દારૂ પીનારાઓને સુધારવાની સરકારનો વ્યવસ્થાપક ડૉ. હેમીન્ગટન કહે છે કે, “મારો એવો અનુભવ થયો છે કે દારૂ અને ખીડોની મદીમાંથી મુક્ત થયા માટે, સારવાર કરાવનારાઓને દારૂ કરતા તમાકુ, ઊડવાનો જાગ વધારે હોય છે. એક વખત ખીડોના વ્યસનમાંથી મુક્ત થયા પછી ઉત્તરગવસ્થામાં જે લોકો પાછા ખીડોની મદીમાં ફસાઈ જાય છે, તેઓને તમાકુનો ધુમાડો ફેફસામાં જવાથી રાત તંતુઓમાં ઉડતો દાઢ સાત કરવા માટે દારૂ પીધેજ છુટકો થાય છે.

સ્ત્રીઓએ ‘ખાસકરીને તમાકુનું દુર્ઘસન કદીપણ પાડવું’ ન જોઈએ

સુસિક્ષિત વર્ગમાં પુરૂષો જોડલા પ્રમાણમાં તમાકુ વાપરે છે તેટલા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓ કદી વાપરતી નથી. પરંતુ જે દેશમાં તમાકુ વાપરતી સ્ત્રીઓની સંખ્યા અધિક છે, તે દેશનું ફુદ્દૈવજ સમજવું જોઈએ, જેમ જેમ પુવાન સ્ત્રીઓમાં તમાકુનો પ્રચાર વધતો જાય છે, તેમ તેમ પ્રજાને હાનિ કર નુકસાનો થયે જાય છે. અન્ય સુધરેલા દેશો કરતાં જના, સ્ત્રીઓમાં વિશેષ સમયથી અને વિશેષ પ્રમાણમાં તમાકુનું દુર્ઘસન ફેલાયેલું છે, એવા પારીસ નગરથી, ખમર મળી છે કે, તમાકુ પીવાથી, ત્યાંની સ્ત્રીઓની મનતીદર્શક રસમયોઓમાં, અકાલિક ક્ષીણતા આવતાથી તેમનું સ્ત્રીત્વ ઉતરોતર નાશ થતું જાય છે. તમાકુ વાપરવાથી સ્ત્રીઓને નીચે વર્ણવેલા નુકસાન થાય છે.

(૧) સૌંદર્યનો નાશ થાય છે. ત્વચાનો વર્ણ રોગીબદ્ધને પીળો થાય છે. ‘ખાખનું’ તેજ ઓછું થાય છે, જળનો નાશ થાય છે, અને હિસાહ લાગ થવાય છે. તમાકુ ગમે તેવા ખડતલ આરોગ્યવાળી

શ્રીની પણ જીવનશક્તિ દરી લઈ, તેને તકવાદી પ્રકૃતિની બનાવી દે છે.

(૨) તેને વધ્યત્વ આવે છે

(૩) તેની જીવનશક્તિ ક્ષીણ થતી હોવાથી, તે અદ્ય પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

(૪) તેની પ્રજા, રોગી, નિર્ભય અને વ્યસની ઉત્પન્ન થાય છે.

(૫) તેને કસુચાવડો, વિદેય થાય છે.

(૬) માતા, પોતાના નિત્યના સહવાસી બાળકના આસખા, વખતો વખત, તમાકુનો ધુમાડો મોઢલતી હોવાથી, બાળકનું વ્યકાળ મૃત્યુ થાય છે.

(૭) માતાના દુષ્ક વાટે, પાવતા બાળકના સરીરમ, તમાકુનું ઝેર જવાથી, તે બાળક સદા રોગી રહે છે

(૮) સ્ત્રી સરીર પર, તમાકુની વિશેષ અસર થતી હોવાથી, તે અનેક ખીડાકારી રોગોની ભોગ થઈ, કમોતે મરે છે

સ્ત્રીઓની અધોગતિનો, દેશની ઉન્નતિ સાથે નીકટ સંબંધ હોવાથી, તમાકુની વ્યવસ્થા, સ્ત્રી દેશને તેમજ કુટુંબને ધોર આપે શકે છે.

(૭૮) તમાકુ સ્ત્રીમાં વધ્યત્વવર્ધક છે.

તમાકુ, જંતુઓનો તત્કાળ નાશ કરે છે તે, વનરૂપિ તેમજ સજીવ સરીરની પણ ધાતક છે. તેજ કારણ અને તેજ યુક્તી, તેનામાં સ્ત્રીઓની જીવનશક્તિ નાશ કરવાની શક્તિ છે. ભેતીન કહે છે કે, "તમાકુ વાપરવાથી, જીવન શક્તિને નુકસાન થાય છે, ને પ્રસંગે નપુંસકત્વ પણ આવે છે." ડૉ. લીચી સત્ય કહે છે કે, "જ્યારે તમાકુ જેવા દારૂ ગુપ્તી ઝેરો, મનુષ્ય સરીર ઉપર દુષ્કાર કરે છે, ત્યારે સરીરના નરીઆખે ન દેખાતા, સૂક્ષ્મમા સૂક્ષ્મ ભાગો, અને જે રગને, નુકસાનકારક અસર થાય છે, તે વીર જંતુઓને પણ, કુની અસર થવા લિવાય રહે નહિ, તે હિનાડું છે. ડૉ. પોટર પણ

કહે છે કે, “તમાકુના વ્યસનથી, વીર્યનું તુઓ પર અસર થવાથી, જનન શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે.”

ડૉ. લીડરટન હાર દબને કહે છે કે, “તમાકુની વીર્ય અને મૂત્ર માર્ગ પર, ઘણી ધાતક અસર થાય છે.” લોક હકીકત સંગ્રહની નોંધાથી, જણાયું છે કે, જે સ્ત્રીઓને, તમાકુનું વ્યસન હોય છે, તેને નિર્વ્યસની સ્ત્રીઓ કરતા, પ્રમાણમાં ઓછી પ્રગ્ન થાય છે એટલું જ નહિ પરંતુ, આવી દુષ્કા સંતતિનું આરોગ્ય, વધારે અરિથર હોય છે. “જે સ્ત્રીઓ તમાકુ મોથી વધારે પ્રમાણમાં વાપરે છે, તેને સૌથી ઓછી સંતતિ થાય છે. સ્ત્રીની જે પ્રકૃતિ, તમાકુનું વ્યસન પડાવે છે, તેજ પ્રકૃતિ, જનની ધર્મની અજવડો, આપવાઓ, અને જવાબદારીઓના ત્યાગ કરાવતી હોવાથી, તમાકુ ઘણી વાપરનાર સ્ત્રી ધણે ભાગે પ્રમાદીન રહે છે. લંડન રોહેરના એક પ્રખ્યત ડૉક્ટરે, ૫૭ તમાકુ વાપરનાર કુંડુઓ, અને ૨૮ ન વાપરનાર કુંડુઓની, જનન શક્તિની નોંધ રાખી છે

ખીડી ન વાપરનાર કુંડુઓમાં

ખીડી પીનાર કુંડુઓમાં

જાળ જન્મ સંખ્યા

જાળ જન્મ સંખ્યા

૧૭,૩૬૮ હતી

૬,૮૫૯ હતી એટલે કે તમાકુ ન

પીનાર કુંડુઓમાં ૫૦૯ છોકરા વધારે હતાં.

નોંધ રાખવા જેવી વિશેષ હકીકત એ હતી કે, ખીડી ન પીનાર કુંડુઓમાં, ૭૨૮ છોકરા, વધારે જન્મ્યા હતા. જ્યારે ખીડી પીનાર કુંડુઓમાં ૨૧૯ છોકરીઓ વધારે જન્મી હતી. આ હકીકત, ખીડી પીનારા કુંડુઓમાં, પુરુષનો નાશ મુશ્કેલ છે. વળા ખીડી વાપરનાર કુંડુઓમાં, ગર્ભ પાતો વધારે યથા હતા. તેમજ મુંઝેલા છોકરા વધારે હતા.

ઉગતી વનસ્પતી અને હિંચરતા પ્રાણીઓ પર, તમાકુની જે પ્રાણુચાતક, અને શુષ્કિ રોધક અસર થાય છે, તે લક્ષમાં લેતા,

વાપરનાર સ્ત્રીઓ ઉપર, જે તમાકુ વેંચત વર્ધક અમર થાય છે, તે લેશ માત્રપણ વિરમયકારક નથી.

૭૬ તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતો સંતતીઘાત

જે પ્રસંગે તમાકુના ઝેંઘી સ્ત્રીની જનનચકિતનો સદતર નાશ નથી, યનો અગર તો તેને ગર્ભપાત થઈ જતો નથી, તે પ્રસંગે વ્યસની સ્ત્રીને જે બાળક જન્મે છે, તે રાગી અને અસ્વાસ્થ્યી હોય છે. તેમા તો કાઈ સંદેહજ નથી.

તમાકુની વ્યસની માતાનાં બાળકોમા મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. તેના કારણે નીચે મુજબ છે.

(૧) માતા ખાનપાનના જે વચરો વાપરે છે, તેના સર્વ ગુણો તેના દુધમા હોય છે. તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીના દુધમાં તમાકુનું નીકોટાઇન ઝેર હોવાનું સાબીત થયું છે બાળકના શરીરમા આ ઝેરનો સીધી રીતે પ્રવેશ થનો હાવાથી તે અનેક રોગોનું ભોગ થઈ અસ્વાસ્થ્યી થાય છે. કોઈ પણ માતા જણીએને પોતાના બાળકના ખોરાકમા ઝેર ભેળવશે નહિ. પરંતુ વસ્તુનાં તમાકુની વ્યસની માતા, પોતાના જન્મના ખોરાકમા નીકોટાઇન જેવું, અતિઉચ્ચ અને પ્રાણપાતક ઝેર ભેળવે છે કે મ્યુલરેલ કહે છે કે, “ક્રાન્સમા આવેલ નેન્સીમા, જે સ્ત્રીઓ તમાકુની વ્યસની નથી હોતી પરંતુ ફક્ત તમાકુના કારખાનાઓમા કામ કરે છે તે સ્ત્રીઓના બાળકોમા પણ નીકોટાઇનથી ઝેરી થયેલ દુધ પીવાથી અત્યંત મરણ પ્રમાણ હોય છે. તો તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીના બાળકોનો વધારે નાશ થાય તેમા શું આશ્ચર્ય ?

(૨) ઉગતા હોડવાઓ અગર તો ઉછરતા પ્રાણીઓને ઝેરોની અસર દ્વરત થાય છે તમાકુ પીતી માતા, તેના દુર્બંધનને લીધે બાળકના સ્વાસ્થ્યમા નિરંતર બીડીને ઝેરી ધુમાડા પાલે છે. સુપ્ર-
ડૉ. ટ્રેલ એમ. ડી. કહે છે કે, “અનેક અધિમારી અને

પાપી પિતાએ હવાની અવરજવર વિનાની ઝોરડીમાં જોડીઓ ઝુંકી ઝુંકીને તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વડે અનેક જાળકોને ઘેડીઆમાંજ, દાર માર્યાં છે.” ડૉ. લેન્ડર કહે છે કે, “બીડી પીવાના વ્યસનવાળા પિતાના બેગા સુવાથી અગર તો તે બીડી પીને હોય તે ઝોરડીમાં રહેવાથી, જાગકોને ઝેર ચડ્યા. ના દાખલા નાધાયા છે.

તમાકુ મનુષ્યને કુરૂપ બનાવે છે અમેરિકાના લોકો કુરૂપ થતા જાય છે એવું જથ્થાઇ આવવાથી, તેન ચવાનું કારણ શોધી કાઢવા, ત્યાંના નામાકિત ડોક્ટરોએ પ્રયત્ન કર્યો તેમા એવું જથ્થાઇ આવ્યું છે કે તમાકુ પીવાનું વ્યસન હાથ અમેરિકામા અતિશય વધેલું છે, અને ઉપર બતાવેલો રિયન તે વ્યસનનું પરિણામ છે એ વ્યસનનો પ્રચાર હાથના પ્રમાણે આગળ ૧૦૦ વર્ષ સુધી ચાલુ રહેશે તો, અમેરિકાના માણસો ધણાજ કદરૂપા થશે. આ ઉપરથી જે લોકોને સૌંદર્યને ગણના હોય, તેમણે તમાકુ તજવી નેપ્રમ્મેજ

પ્રકરણ ૪

તમાકુના દુર્વ્યસનનેલીધે વ્યસનીની તેમજ દેશની થતી આર્થિક બરબાદી

તમાકુનો દરેક અલ્પ વ્યસની પણ ઝોજામા ઝોજા ૫૦૦ પાચસો રૂપીયા પર પાણી ફેરવે છે. હિંદુસ્તાનની ૪૫ કરોડ વસ્તીના માત્ર દસ કરોડ જ મનુષ્યો, આપણે બીડી પીનારા ગણીએ, અને બીડી પીવામા, એક એક માણસ, દર મહીને, માત્ર એકજ દીવાસ-જાની પેટી વાપરે છે એમ માની લઇએ, (જે કે ઘણાનો ચે પ્રે એ.ચે દહાડે એકકેક પેટી ખલાસ કરે છે) તો વરસે દહાડે ૧ અબજ ને વીસ કરોડ, દીવાસજાની પેટીઓના બુકા નીકળી જવાના, અને એક હજાર દીવાસજાની પેટીની કીમત, ફક્ત બે આના ગણીએ તો, મવા કરોડ રૂપીયા, દર વર્ષે માત્ર ધુમાડા કાઢવામા, ચરીરને પાચ-

માવ કરવામાં રોગો અને દુર્ગુણ વધારવામાં; આ વ્યવસ્થાઓ ભેગ
મુકે છે. તે ગણી મનુ હૃદય દુઃખી થયાવિના રહેશે ?

ખીટીના ખરા વ્યવસ્થાઓ તો, રોગની પચામ પચામ કે મો
સો ખીટીયો પુકે છે, પણ આપણે સરેરાશ પચીત ખીટીયો લઈએ,
અને એક આનાની, તેટલો આવે એમ ગણતા, દરેક વ્યવસ્થા, દર
વર્ષે ૨૪ રૂપીયાની તમાકુ ખીએ છે જોકે, કેટલાક ચીરટના આરં
ભકતો તો, દરમાસે, તેટલો ગુલમ પર પૂજો મુકે છે. હવે આ
માણસ વ્યવસ્થા પછી, ૪૦ વર્ષે શ્રવે, અને ખીટીયો ખીએ તો
લગભગ એક હજાર રૂપાયા, મીઠો પોવામાં તથા લગભગ સો રૂપીયા
દીવાલખાનું ખર્ચ ગણતા, લગભગ રૂ. ૧૧૦૦ અગ્રીવારમાં રૂપીયા
જેવડી મોટી રકમ, તે આખા આયુષ્યમાં ખર્ચા નાખવાનો અને
પ્રતિ વર્ષે ખરચાતી આ માડીસત્તાવીસ રૂપીયાની દેન તો નની
સરખી રકમ ઉપર જે ચક્રવર્તિ વ્યાજ ચકાવી દિમાળ મણીએ તે
વ્યવસ્થાઓ કેવડી મોટી રકમપર પૂજો મુકે છે. તે ગણીનેઓ મતેજ
હમકી જવાના વળી તમાકુના વ્યવસ્થાથી, રોગો ઉત્પન્ન થતા
હોવાથી અનેકવગે માદા પકરાયી, પોતાના, તથા હોકરાઓના
ઓસડ વેસડમાં જે ખર્ચ થવાનો, તેમજ પોતાના કિમતી લગણનો
જે ભોગ આપવો પડે છે, અને જેનો અન્ય ઉત્પાદક કાર્યમાં ઉપ-
યોગ કરવાથી, કમ્યનાબ મેળવી શકાય છે, તેનો જે દિસાળ ગણવા
ભેસીએ તો, વ્યવસ્થાઓ પોતાની, તેમજ તેમના કુટુંબીજનોની,
કેવી આર્થિક દુર્દશા કરી મુકે છે તે, સ્પષ્ટ સમજાવ્ય જાય છે. પંચ-
ખની નિર્માનિર્વેક મંડળીના પ્રમુખ સરદાર સંતસિહે, હનજાળ
પોતાના ભાવણમાં કહ્યું કે "દિદુસ્તાનમાં, દરવર્ષે દારૂ, તમાકુ ને
અડીચના વ્યવસ્થા લીધે. ૭૦ કરોડ રૂપીયા ગરબાદ થાય છે,
મંડળીના તપાસ કરમાન જણાઈ આવ્યું છે કે, દેશમાં એક મા
તમાકુ વાપરનાર લગભગ ૧૪ કરોડ મનુષ્યો છે. જે

દરતાં, તમાકુ જમીનમાંથી પાંચત્રો વધારે કમ ચુગટી લે છે. અને આમ હોવાથી, સાખો વીધા જમીન નકામી થાય છે એ સહામાં ગણવા યોગ્ય છે.

તમાકુનો ઝેરી ઝોડ ઉછેરવામાં, જે જમીનનો ઉપયોગ થાય છે, તે જમીન, જે અનાજ ઉત્પન્ન કરવામાં કામે લગાડવામાં આવી હોત તો, આજે અનાજ, જમતમા પુષ્કળ મરતુ થવાથી, અસંખ્ય મરીત મનુષ્યો, જેમને પેટ પુરતું એક ટંક અનાજ પણ મળતું નથી, તેમને ખાવા મળત, અને ભુખમરાતું દુઃખ ઝોલુ થાત. પરંતુ, ખાસ ગુકલાન એ છે કે, આ સાખો વીધા જમીન મનુષ્યો વારે યોગ્યની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગમાં આવવાને બદલે તે તેમનો નાશ કરનાર વસ્તુને ઉત્પન્ન કરવામાં રોકાય છે, આપણે ત્યાં અને આખી પૃથ્વીમાં તમાકુનું વાવેતર, કેટલી જમીનમાં થતું હશે, તે જાણવાનું કાંઈ ચોક્કસ માધ્યમ નથી એટલે દેશને કે પૃથ્વીને, કેટલી હાની થતી હશે, તેનો આંકડો નિસાચ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ધારો કે દિલ્લિસ્તાનમાં ઝોલામાં ઝોલા દસ લાખવાધા જમીનમાં, તમાકુ વચાવ છે હવે જા આ જમીનમાં, તમાકુ ને જાહેર, અનાજ વાવવામાં આવે, અને વર્ષમાં, ત્રણ વાર વાવેતર થઈ, ખાત્ર દર વીધે, દમ દસ મણજ અનાજ કુતરે તો, દમ કરોડ મણ અનાજ હાલ આપણા દેશમાં જેટલું અનાજ થાય છે, તેના કરતાં વધારે થાય, અને રોજ એક માણુમનુ સોઝ આસ મણુતા, વધે એક માણુમના નવ મણુ અનાજના દિમામે એક કરોડ દમ લાખ માણુ-સોનું એક આખા વર્ષ સુધી, પોષણ થઈ શકે જે દેશમાં, સાત કરોડ માણુસને, એક ટંક ખાવા પણ પુરું મળતું નથી, તેજ દેશમાં, દર વર્ષે, ઝોલામાં ઝોલું દમ કરોડ મણુ અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે, કેટલી જમીનનો દુર્બલ કેટલો આફત કારક થતો હશે, તે સમજવા રાખવા જેવું છે.

ગુનું અવસોડન કરવાથી એવા નિઃસદેહ નિર્ણય પર આવવું પડ્યું છે કે (૧) સોળ વર્ષની અંદરના છોકરાઓમાના સેંકડે ૭૨ ટકા દાંત કરવાના પ્રથમ છ અડવાડીયામાજ માદા પડી ગય છે (૨) ઘણાખત મજુરો, ખાસ કરી છોડીયો અને ઝીઝોના ચહેરો શીકકા પડી ગય છે અને તેઓ દમીયસ થઇ ગય છે (૩) પોતાના છોકરા ધવગાવતી મજુર ઝીઝોના, રતનોને, વારંવાર સોળ ચડે છે અને તેમના દુધમાં નીકોટાઇનની સખ્ત વાસ આવે છે (૪) મજુર ઝીઝોને કામ કરતા દરમિયાન મર્જ રહે છે તો તેમને વારંવાર હસુવાવડ થાય છે અમર તેમના છોકરા તો જન્મ્યા પછી અદ્ય સમયમાજ મોટા પ્રમાણમા મરણ પામે છે (૫) આ ઝીઝોના છોકરામા ખોડો હોય છે ખાસ કરીને આયકીના રોગ તેમને વારસામા ઉતરે છે (૬) જે વ્યાધિઓ તમાકુના કારખાનામા કામ કરનાર મજુરોના મોત આણે છે તેમા સેંકડે ૨૨ ટકા, ક્ષય રોમથી થયેલ હોય છે ફક્ત તમાકુના કારખાનામા કામ કરી, તેની વામ અને ઝીચ જામમા સેવાથી, આવુ ધાતક પરિણામ આવે છે, તો તમાકુના પ્રત્યક્ષ શરીર સાથેનો લાગતામદનો સીધો મંત્ર, ફેટસો હાનિકારક હોવો જોઇએ. તેનો ખ્યાલ દરેક વ્યવસાયીએ નિરંતર કરે જવો જોઇએ.

(૩) ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીન, આ ઝેરી હાડ ઉહેરવાના ઉપયોગમાં લેવાતી હોવાથી, જમીનનો કસ ચુસાઈ જઈ, આહારના પદાર્થો આછા ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુનું વાવેતર કરવામાં, ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીનનો ઉપયોગ થાય છે. તમાકુનું વાવેતરથી, આ જમીનનો કસ આછો થઈ ગય છે. તેના વાવેતરથી, ખીન અન્ન કોષ પશુ વાવેતર કરતાં, અનાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે જરૂરના કિંગની પોટાસ અને અન્ન તત્વો, રધ.રે ચુસાઈ ગય છે. પડે, ખગદા અને અન્ન અનાને

કરતા, તમાકુ જમીનમાંથી પાંચમળો વધારે કમ ચુમી લે છે. અને આમ દોચાથી, સામો વીધા જમીન નકામી થાય કે એ લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

તમાકુનો ડેરી કોડ ઉઠેરવામાં, જે જમીનનો ઉપયોગ થાય છે, તે જમીન, જે અનાજ ઉત્પન્ન કરવામાં ઠામે લગાડવામાં આવી હોત તો, આજે અનાજ, જમતમાં પુષ્કળ સરતુ થવાથી, અસંખ્ય મરીત મનુષ્યો, જેમને પેટ પુરતું એક ટંક અનાજ પણ મળતું નથી, તેમને ખાવા મળત, અને ભુખમરાતું દુઃખ ઓછું થાત. પરંતુ, ખાસ નૃકસાત એ છે કે, આ સામો વીધા જમીન મનુષ્યો મારે પોષણની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગમાં આવવાને બદલે તે તેમનો નાશ કરનાર વસ્તુને ઉત્પન્ન કરવામાં રોકાય છે, આપણે ત્યાં અને આખી પૃથ્વીમાં. તમાકુનું વાવેતર, કેટલી જમીનમાં થતું હશે, તે માથરાનું કાંઈ ચોક્કસ માધન નથી એટલે દેશને કે પૃથ્વીને, કેટલી હાની થતી હશે, તેનો ચોક્કસ હિસાબ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ધારો કે હિંદુસ્તાનમાં ઓછામાં ઓછા દસ લાખવીધા જમીનમાં, તમાકુ વધાય છે હવે જ આ જમીનમાં, તમાકુ ને બદલે, અનાજ વાવવામાં આવે. અને વર્ષમાં, વધુ વાર વાવેતર થઈ, માત્ર દર વીધે, દમ દમ મજૂજ અનાજ ઉતરે તો, દમ કરોડ મજૂ અનાજ હાલ આપણા દેશમાં જેટલું અનાજ થાય છે, તેના કરતા વધારે થાય. અને રોજ એક માણમનુ એક અજ મથતા, વર્ષે એક માણસના નવ મજૂ અનાજના દિવાને એક કરેડ દળ લાખ માણ-સોનું એક આખા વર્ષ સુધી, પોષણ થઈ શકે જે દેશમાં, સાત કરોડ માણસને, એક ટંક ખાવા પણ પુરું મળતું નથી, તેજ દેશમાં, દર વર્ષે, ઓછામાં ઓછું દમ કરોડ મજૂ અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે, કેટલી જમીનનો દુર્વ્યવ કેટલો આફત કારક થતો હશે, તે રમણમાં રાખવા જેવું છે.

આ પ્રમાણે, દરેક દેશને, તમાકુના વાવેતરથી, હાનિ થવા શિવાય રહેતી નથી. આખી પૃથ્વીમા, તમાકુનું વાવેતર ખંધ થઈ અનાજનું અને મનુષ્યને પે.પણ આપનાર, ફળ શાક વિગેરેનું વાવેતર થાય તો, આજ આ દેશ, તેમજ ખીજા દેશોમા, જે લાખો માણસોને, જીવનનો વેઠવો પડે છે. અને ઘણી વખત અનાજની અછતને લીધે, જે દુકાળ પડે છે તે પડે નહિ.

૪ તમાકુના વ્યસનીઓની નિઃશાળીયતા દરવચ્ચે આગે લાગી કીંમતીજનો, અને લાખો રૂપોઆની મીલકતનો નાશ થાય છે.

તમાકુ ખીનારાઓ, પેતાની નિઃશાળીયતા, આગે લાગી લાખો રૂપીયાનું નુકશાન કરે છે. અમુક જગ્યાએ, ખીડીનું અગત્વ જોખું નાખવાથી, કે હોકા કે ચલમનો દેવના ઉત્તરથી, અમુક આગ થઈ, એમ આપણે ઘણીવાર સાક્ષણીએ જોયે, એવી આગેમા હજારો કે લાખો રૂપીયાનું, કે વખતે માણસોના જીવનનું પણ, નુકશા થાય છે. અગિયી મિનકત અને મેકનતના થના નાશને લીધે સારી નાનના આવ વધારથી મનુષ્યના નિર્વહનું સારું મરી ખર્ચાય છે. આગેને લીધે લાખો માણસો, ધરનાર અને ધણો રોજ ગાર વિનાના થઈ જાય. આગના વિમાવાગા, વીમાનો દર વધારે લે છે. આ રીતે વ્યવસ્થાની બ્રહ્મ ધરનાર કરવા માટે, નિર્દોષ મનુષ્યોને પણ, નુકશાન વેઠવું પડે છે એવો અડકટો કાઢવામા આવ્યો છે કે, એકવા યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમા દરવચ્ચે ખીડી-ઓને લીધે લાખો રૂપીયા આગથી, ૮૦ ૦૦૦,૦૦૦ ડોલર એટલે ૨૫ કરોડ રૂપિયાની મીલકતનો નાશ થાય છે અને ૧૯૧૬મા વર્ષના દ્રાવે-ગન કારખાનામા આગ લાગવાથી લાખો રૂપીયાની મિલકતનો નાશ થવા ઉપરાંત ૧૪૦ નિર્દોષ બાળાઓ જળા મરી હતી. કેવી લય કર ખીડીની મલા !

આ જાન માવનનાં સંઘના નુકસાનના આંકડાં ગળનાં આ તમાકુના વ્યસનથી વ્યમનની ને તેમજ દેશને દર વર્ષે કેટલું મળવર નુકસાન થાય છે. તે માધારથી માણસને પણ સમજવું કહિત થઇ પડે તેવું નથી.

૪) તમાકુના વાવેતર વ્યાપાર અને વ્યસનથી જે દ્રવ્યનો નાશ થાય છે તે દ્રવ્યના સંચયથી દેશની હિંદતા દૂર થઇ શકે. આપણા દેશમાં જે લાખો એકર જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થઇ તેમાં કરોડો કમીયાની કિંમતની તમાકુ ઉત્પન્ન થાય છે. છતાં પણ દેશના દર વર્ષે મધ્ય કરોડ રૂપોવાની પરદેશી જનાવટની રીયા-રેટની આવાત થઇ દેશદ્રવ્ય પરદેશ થમડાઈ જઈ દુકાળના દુઃખો-માં જુદી થાય છે તમાકુના વ્યમનને લીધે વ્યસનને જે કિંમતી સમજતો એમ આપણે પડે છે અને રોગો ઉત્પન્ન થતા સારવાર-માં જે ખર્ચ થાય છે તેમજ તમાકુના વાવેતર અને વેપાર પાછળ જે ઉત્પાદક મહેનતનો દુર્ઘર્ષ કરવામાં આવે છે. આ તમામ કાર-ણોથી થતી એક દરે અદ્યક દ્રવ્ય હાનીનો જવાબ કરી, કોઇ દેશ-દિગ્ગામી કાર્યમાં ઉકર મચિત થતો કોયોય થય તો દેશને કેટલો ખર્ચ લાગે થાય, તે ખાસ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય છે.

એ તમાકુના વ્યમન પાછળ થતો દ્રવ્યનો દુર્ઘર્ષ અદ્યક સામગ્રી, અગેરીકા જેવા ખીમંત દેશના દેશદિન ચિંતકોએ હાની બદી નિર્મૂલ કરતા પહેલ કરેલ પ્રયાત પ્રમાણે તમાકુની બદી સામે પણ બંડ ઉઠાવ્યું છે અને ગ્રંથો, સેખો અને ભાષણે દારૂ, તમાકુ વિરૂદ્ધ થોક લાગણી ઉત્પન્ન કરવા પ્રયત્નો કરે કર્યા છે, હિંદુસ્તાન જેવા નિરાધાર અને નિર્ધન દેશે તો દેશને દરિદ્રતાદાયક દરેક કારણોને દેશવગે દીપેજ છુટા છે મહાત્મા ગાંધી સત્ય કહે છે કે તમાકુના વ્યસન પાછળ ખર્ચાતા નાણાનો વ્યમનની જવાબ કરી તે તે રકમ માં સાર્વજનિક સંસ્થાને ભેટ કરે તો તે પોતાની જાતનું તેમજ દેશનું કલ્યાણ કરી શકે.

અટકાવવાની ખાતર, તેના ઉપયોગ કરનારને, જલ્દી કદબંધી સિદ્ધા કરવાની હતી. તેણે લાહોરના ગાર મનુષ્યોના આ યુના માટે નાક કાન કપાવી નાખ્યાં હતા. (૩) જેમસ રાગ્યએ, વિલાપતમા, તમાકુન વાવેતરનો સખત મનાઇ કરી હતી, એટલુંજ નહિ પરંતુ, તેના રૂપનમાર્થી આવાત બંધ કરી હતી (૪) દા-સના કુર્મ ૧૩માએ, જ્યાં વેચનારનેજ તમાકુ વેચવાની પરવાનગી આપી હતી, અને દરેક ખરીદનાર, દયા માટે તેની જરૂર છે, એવું ડાકટર્નું પ્રમાણપત્ર રજુ કરે તોજ, તેને તમાકુ મળી શકતી હતી. અન્ય કેઇપણ તમાકુ વેચી કે ખરીદી શકતો નહિ. (૫) કુર્મસ્થાનના સુસતાન અમુગથે ખીડી પીવની સખત બંધી કરી હતી. અને ખીડી પીનારાઓને દાસીની સજા થતી હતી. (૬) રૂદીયાના રામ ત્રીભ માઇકલે, ખીડી પીનારાના નાક કાન કાપી બેઠા દરવાજાં હતું (૭) સત્તરમા સૈકામા, આમની સભામા એવો કાયદો થયો હતો કે, સંપોએ, બેઠક વખતે, તમાકુ વાપરવી નહિ (૮) મદારાણી રિક્ટોરીઆએ, સંખ મંડળીઓમાં, ખીડી પીવાની, મનાઇ કરી હતી આ પ્રતિજ્ઞોને તેમની કુચ તેમજ ગાયમાવરવામા સખત બમસ થયો હતો. વીંડ સરમહેલમા, આમંત્રિન રાગ્યોને પણ, કુનાડીઆ નીચે સુક, ડાનામાના, ખીડીઓ પીવી પડતી હતી. તેમણે, પોતાના દીધાલુખમા આખી જીદની સુધી, આ પ્રતિજ્ઞ પળાવ્યો હતો. (૯) ઇરાનમા ૧૦મી સદી સુધી, તમ કુ પીનારને, કુળીએ ચલાવતા, અગર માટીના ગારામા કુળાડી દેતા. (૧૦) ઇરાન અગાસ ગાદશાહે જે તમ કુ પીનાગના કાનમા ઉકળતુ શીશુ રેલવી, તેમને મારી નાખ્યા હતા. (૧૧) આપણા દેશમા પણ, રેલવેમા મુસાફરી કરનાર સખસ, એકજ ખાતામા, પોતાની સાથે, બેસન, રંગીમચ્છા વિરુદ્ધ, ખીડી પી શકતો નથી. આ ફરમાનનો, લાંબ કરનારને રેલવેના કાયદા મુજબ ફાંસીની ન્યાયાધીશ દંડની શિક્ષા કરે છે.

(૩) તમાકુથી થતી શારીરિક તેમજ માનસિક પાલખાની બાબત હુરંધર નિષ્ણાતોના હૃદય રૂપથી ઉદગારો:—

(૧) બીડી પીવાથી, પાચન શક્તિ મંદ પડે છે. મોટું ગંધાધ છે, ફાંત કાળા તથા પીળા પડે છે. જે માણસ નિરોગ ગહેવા મુશ્કે છે. તેમજો. તમાકુનો ત્યાગ કરેજ છુટકો મહાત્માગાંધી (૨) બીડીના દુર્ગંધમનને લીધે, વ્યમનીના ધનકારા દર મીનીટે, નવ વધારે થાય ■ આ રીતે, બસનીનું મૃત્યુ તન્ન, તરિન પ્રમાણ થયે જાય છે. અર્થાત્ તે અસ્પષ્ટથી થાય છે, ડો. પારકીનસન (૩) તમાકુના વ્યમનથી, લોહીનું દળાણ, તેમજ હૃદયના ધનકારા વધે છે આ કાયમનો થયે જતો, જીવન શક્તિનો આવભાવિક નાશ, આયુષ્યનો ભક્ષ કરે છે ધીરી નસના લોહીના દળાણના વૃદ્ધિ ધવી, એ મૃત્યુ તરફના પ્રમાણનું પ્રથમ પદ છે ડો. ટરનર. (૪) તમાકુ ખાવાના પીવાના, કે સુંઘવાના, બસનથી. નીચે ૥ રોગો થવાનો સંભવ હોય છે. તુમર, માથું દુઃખવું, પેટમા દુઃખાવો, નમગાર્ધ, કંપ, બેભાન રો. ધાંટા, અસ્વરથ, નિદ્રા, ઓથર, બીડોયોસ્વભાવ, પ્રમંગે પ્રસંગે મનની ઉદાસી, વાધ, કોષ કોષ વખને ગાંઠવણ, ડો. જાઉન (૫) તમાકુના ધુમાડાનું મૃદ્ધકરણ કમતા, તેમા મુખ્ય પાચ તીક્ષ્ણ— એરી તત્વો, રહેલાનું, વિજ્ઞાન ડોક્ટરોએ શોધી કાઢ્યું છે. આ એરી કારબોલીક એમીડ, સલ્ફ્યુરેટ્સ હાઇડ્રોજન, પ્રુમીક એસીડ પીરીકાર્બન અને પીકોલાર્બન છે આ પાચે તત્વો હળાહળ ઝેર છે. હજુ સુધી લાખી મુતે અને તત્કાળ એરી અમર કમનારા જે જે એરાની શોધ થયેલી છે તે તમામ એરાનો આ પાચ એરામા સમાવેશ થયેલા છે. આવા એરથી બરેલી તમાકુ, શરીરમા જતા, તંદુરસ્તીનો તત્કાળ નાશ અને મગજમા વિકળતા કરી માયાના મધળા રોગો ઉત્પન્ન કરે, એમા શી નવાઈ ? યાનતંત્રીઓના જળનો, એ એરા શશ કરતા હોવાથી તેઓની અત્યંત ખરાબ અમર જે કે તરત

સમજાતી નથી તો પણ શરીરના નિરંતર જેર પ્રમરણ રહેતું હોવાથી આયુષ્યનો વધેસો અંત આવે છે તેનડકડોજ છે છે લાઘવ (૬) તમાકુથી, શરીરમાં નવા રોગો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ, ખીજા કારણોથી, શરીરમાં કોઈ રોગ થયા હોય કે થતા હોય તેમને પણ તે બહુજ વધારી મુક છે. વળી માખાપથી, જે કોઈ રોગ આપણને મળ્યો હોય, પણ ઘણાં કારણોને લીધે, તે દબાઈ રહ્યો હોય અને મરણ સુધી પણ કદાચ દબાઈ રહેવાનો સંભવ હોય તો એવા રોગોને પણ તમાકુ બહાર લાવે છે, અને શરીરને મોતના પંજામાં ફાંસે છે. આ રીતે માખાપથી આપણા શરીરના જંધારણમાં જે રોગ વારસામાં આવે છે તે માને ઉતાવળે બહાર લાવનારી, કરકા દારૂ સિવાય, તમાકુ જેવી, ખીજા કોઈ પણ વસ્તુ ન હોવાથી, તમાકુનું વ્યવન ન પાડવા સામે, અને વ્યવન પડ્યું હોય તો, છોડવા માટે, આના જેવું બીજું કોઈ મજબૂત કારણ નથી, ડૉ. કમ્પ્યુ. એ. એન્ડ કાટ (૭) કોઈપણ તમાકુનો વ્યવની, સંપૂર્ણ તકુરન હોઈ શકે નહિ. ચે-સેટ (૮) તમાકુ જેર છે, એવો સામાન્ય જનસમાજને ખ્યાલજ હોતો નથી, તે દર્શકતથી ડાકડેશ પણ અમલ્ય છે, જ્યારે, એમ કહેવામાં આવે છે કે, તમાકુએ જાણ્યુમા આવેલા, કાલીસ વિગે પેકીનું, એક ઘણુંજ દગાદગ વિધ છે ત્યારે ચતુર, અને સુચિન્તિત મનુષ્યો પણ, આશ્ચર્યચકિત થાય છે ? શું આ ચોખ્ખું છે ? આરોગ્ય વક્ષણ સાઓઓએ, પોતાનું કર્તવ્ય જાળવું છે કે શું તેમણે જનસમાજમાં, રાષ્ટ્ર કહેવું ન જોઈએ કે, જણાવેલા સર્વ ઝેરા પેકી, તમાકુમાં, રહેલું વિધ, ધણુંજ દગાખોર, નિશ્ચિત રીતે અસરકારક, અને પ્રમાણમાં, અત્યંત પ્રાણધાતક છે. ૧૧ સોલી (૯) ત્યારે, યુરોપીઅનો ચેલેતવહેલા, ન્યુ-ઝીલેન્ડમાંગયા, ત્યારે, માસીફિક માહાસાગરના બેટામાં વમતી તમામ પ્રજાઓ કરતાં, એ બેટના વતનીઓ સંપૂર્ણ રીતે શરીર વધી પામેલા, કદાવર, અને મજબૂત હતા પરંતુ જ્યારથી, આ

લોકો, તમાકુના દુર્ઘસનમા સપડાયા, ત્યારથી અ કામ્યને લીધેજ તેઓની વસ્તી, ઓછી થઇ ગઇ, એટલુજ નહિ પણ તેમની શરીરની શક્તિ, અને કદમા એવો તે ઘટાડો થઈ ગયો કે, તેઓ હિતરતી પક્તિની પ્રજા મની ગઇ, ન્યુયોર્ક મેડીકન જરનલ (૧૦) મનુષ્ય શરીરની શક્તિમા, વૃદ્ધિ કરનાર, કે તેમા ન્યૂનતા આણનાર પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યોનો, મતલ ૩૦ વર્ષ સુધીના, દીર્ઘકાળના ખતીલા અભ્યાસથી, મારો પ્રમાણિક, અને નિગ્વાય નિશ્ચય થયો છે કે દરેકે ૪ ૨ મા, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, શારીરિક, માનસિક કે નૈતિક તુકશાન થવા સિવાય રહેતું નથી બરનાર મેકફેડન [૧૧] જે છોકવાઓના, તેમજ સુદૃઢ પ્રાણીઓના સજીવ ભાગો પર તમાકુનું થોડું પ્રમાણ પણ ઘણીજ ઝેરી અસર કરે છે તે, વરસોના વરસો સુધી, લાગલાગટ તમાકુનો શરીરમા પ્રવેશ કરાવ્યા છતાં, એને તેમજ આસેનિદ્ર્યોને કાંઈપણ તુકશાનકારક અગર થાયજ નહિ, એ માનવ મૂર્ખાઈની પરિસીમા છે, માયન્ટીશીક અમેરીકન (૧૨) દરેક મનુષ્ય, કાળ સાથે, હારે જીતનો એન રમી રહ્યો છે એ તો નિસદેશ છે કે, બીડી પીનાર માણસને કાગ બીડી ન પીનારા માણસ કરતાં, વેહેતો પકડી પાડે છે જે માણસને આ જન્મનું સાથ કય કરી દીર્ઘાયુથી થઈ પોતાની શક્તિનો હિતમોત્તમ ઉપયોગ કરવા ની, સ્પૃહણીય અભિલાશ છે, તેને પોતાની કાર્ય શક્તિની આડ ખીલરૂપ તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો કદી પણ પરવડે નહિ કે કીનોમ એમ ડી (૧૩) શાસ્ત્રે સ્પષ્ટ અને નિવિવાદ રીતે નિષ્પત્ત કરેલું છે કે બીડી પીવાથી શરીર એવી રાગ સામે થવાનું બખતર બનતું નથી ઉનટું, તમાકુના ઝેરી દુર્ઘસનને લીધે રાગ મામે થવાની તેની આદરશક જીવન શક્તિ ઘટી દેવાથી, શરીર એવી રાગનો ભોગ બોનવવાને વિશેષ લયક બને છે, એટલુજ નહિ પણ રાગમાથી સાબને થવાની શક્યતા પણ ઓછી થાય છે કે ટ્રાલ એમ ડી

(૧૪) દુર્ન્યામાં થતા ઘણા નિશાંએમાં તમાકુનું વ્યસન, ઝેડ રીતે સહુથી વધારે ખરાબ છે. જે કુકર્મ કરવાની હિંમત દારૂ, પીવાથી ન આવે તે બીડી પીવાથી આવે છે. દારૂ પીનાર ગડો બને છે. ત્યારે બીડી પીનારના મગજમાં ધૂમસ ચડે છે, ને તેથી તે હવામાં કિલ્લા બાધવા મંડી ગય છે. મહાત્મા રોલરટોપ.

૧૫ શસ્ત્રવેદોના અવસોકનમાં આવેલું છે કે, તમાકુના વ્યસનીએને શસ્ત્ર ક્રિયાકર્તા પછી સાગ્ર યવા વધારે સમય જોષ્ઠએ છીએ ત્યારે નિર્વ્યસનીઓમાં જીવન સક્રિય બન, વધારે સચિંત થપેલ હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાયો થવા છતાં, જલદી સાગ્ર યજ્ઞ ગમ્ય છે તમાકુમાં રહેલ નીકોટાઇનથી થતો જીવનનાશક અસર આ રીતે સિદ્ધ થઈ છે.

(૧૬) બધારે હવાનામાં, એપી પીગાતાવથી મારા બધા ખલાસીઓ, પટકાઇ પડ્યા હતા, ત્યારે ખાસ રમરજીમાં રાખવા થોડા વિદ્યાર્થી ઘટનાએ બની કે, જેટલી બીડી પીનારા ખલાસી ઓ હતા તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બીડી નોહતા પીતા, એ બધાએ સાગ્ર યજ્ઞ ગયા. કેપટન પીટીનજી.

(૧૭) તમાકુ વાપરનારનો શ્વાસ ધણોજ દુર્બલ મારે છે. કાગડા, ગીધ, બિગેરે સહેલા મડદા લક્ષક શીકારી પ્રાણીઓ પણ મંધાતી યુદ્ધ બુદ્ધિ છિપર પડેલા મડદા જેમના શરીરતું માસ તમાકુના ઝેરથી બેઠેલું હોય છે તેમને અડતા પણ નથી ડો. પીપ્પસ એમ. ડી. એસ. એલ ડી (૧૮) ચાનતપુઓના જે જે રોગ ગણવામાં આવે છે તેમાંના ઘણા તમાકુથીજ થાય છે. ડોરથ (૧૯) તમાકુ અને મચાલાના ઉપયોગથી જઠરમાં સોજો આવે છે. અગર તો આતરશમાં આદી પડે છે. કે તેમના સ્થેષ્ઠા વરજીમાં સોજો ચડે છે. ડૉ. ગુસ્તાન (૨૦) હું કહેવાને જરા પણ આચકો ખાતો નથી કે સર્વોગ મુદર અને સ્વચક્ર માખાપોની પ્રગતને નાનપણથીજ બીડી

પીવાની કુટેવ પડે અને લગ્ન સમયે આ દુર્બલતા સ્ત્રીપુરુષોમાંજ થાય તો, આનાં ભેદાંઓથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજા પ્રત્યક્ષ રીતે શરીર તેમજ માનસિક શક્તિમાં ઉતરતી થશે. ડૉસરરીચર્ડસન એમ ડી. (૨૧) જ્યારે કાલેરા મખ્ત ચાલતો હતો, ત્યારે મારા અવલોકનમાં એવું આંધું હતું કે જેઓ ખોડી પીતા હતા, તેઓ પર કાલેરાનો હુમલો ખોડી ન પીનારાઓ કરતાં વધારે સંખ્યામાં થતો. એટલુંજ નહિ પણ ખોડી પીનાર પર યથેક્ષ હુમલો વધારે ભયંકર અને ઘ્વ લેણ હતો. ડૉ. લોઝસ

પ્રકરણ ૬

વ્યસનીઓનાં લાલ જમણા

આધુનિક સમયમાં, વિચારવાન મનુષ્યો તમાકુના દોષે નો, ઉત્તર રાત્રે વિશેષ સ્વિકાર કર્યે જતા હોવાથી, અને આ દુર્બલતાનો વધે જતો પ્રચાર અટકાવવા પ્રયત્ન કરતો હોવાથી, વ્યસનીઓ, વ્યસનનો બચાવ કરવા બદલ પડ્યા છે તેઓ અદરખાતે સારી રીતે જાણે છે કે તમાકુનું વ્યસન નુકશાનકારક છે પરંતુ મનની નબળાઈ સંતાડવા વ્યસન છોડીદેવામાં આવે તો તેમને અમુક નુકશાન થાય છે એમ કહે છે. તેમાંના કેટલાક કહે છે કે ૧ તમાકુ છોડી દેવામાં આવે તો તેમને આધુનિક પચતું નથી ૨ અગર તો તેમને બંધકોશ થાય છે. ૩ અગર તો તેમની કસબના શક્તિ મંદ પડે છે આવા આવા અનેક બહાના આગળ લાવે છે આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં સારી રીતે સમજાવ્યું છે કે તમાકુ વાપરવાથી અમુક પ્રકારનો ફાયદો થાય છે. એમ હજી સુધી કાંઈ પણ વ્યસની સાબીત કરી શક્યો નથી હિલદું અનેક પ્રયોગો અને બારીક નિરીક્ષણને અતે અમશ્વિત ચિકિત્સકોની ખાત્રી થઈ છે કે મનુષ્ય શરીર સાથે તમાકુનો ગમે તે રૂપમાં

મળી ને પડેલાં મેંડેડાં વર્ષ પૂર્વે મનદ થયા હતા આધુનિક
મનવના મદાન સાધકો અને પ્રવીણ નત્વ જાણીઓ, જેણે ઉપદેશ
અને અશ્વત્થ ઓરોથી, અનુષ્ઠ અતને જાણી કરી છે. તેઓએ,
કરી તમાકુ વાપરી નડોતી મદાન શેખડાના દાખવા આપી, વિષ
વિગ્યાન હે. ડીયોગ અને આયામ માન્વી જગનાર મેકકેડને,
માર્ગીન ક્યું છે કે, ઓડીનુ વ્યમન હોડી દીધા પછી મદન શેખડે
પ્રથમ કરી પખુ કરી નર્વી ગેડલા એવો અપૂર્વ માનનિક પદ્ધિમ
લગ્ના મહિતમાન થયા હતા આ ઉપરથી અપૂર્વ મમનતો કે, તનાકુ
વિચાર શક્તિ વધાવવાને અસર પડાડે છે.

આ મિલામ વ્યમનીઓ તરફથી તમાકુના વ્યમનથી કંઈક
જાનાવવામાં આવેલો ડાક પખુ કાયદો 'વજમન કવિત છે. ડા. કીશોન
એમ. ડી. નાથ કહે છે કે તમાકુના વ્યમનને વજમી ગેડવા માટે
ડાક પખુ જાતનો મચાવ છે જ નહિ. તમાકુથી આગળ્ય મુધરે છે
હવે સગડત કાય છે મદનગદિતમા જદિ કાય છે, રોગ નામે
અજા મળે છે. અમર ગરીબ મામ્રાલ્યમાં ડાક પખુ પ્રકારનું અન્ય
દિનર કે આગવક કાય તમાકુ કરી શકે છે એમ દરેકવા પખુ
દાગુ નુધી માર પખ મનર્થ વિડાને દિમ્મત સુદાં કરી નથી'
તપખીં મુસ્વાથી આખના જાન તતુઓ નિર્મળ દહ' તેમાંથી
પાણી ગ્રે છે, તેને ગમ્મી કરી જવ છે. અને આખનું તેજ વરે
છે એવું લાવપાનથી માની ગ્રીકણી નુધવાનું અજાન હોડે વ્યમન
પાડે છે. ધુનાડાથી પખુ આખનાથી પાણી ગ્રે છે, તેથી આખની
ગમ્મી કરી જવ છે એમ માની. આખનું તેજ વધાવવા ધુનાડામાં
ગેડનાર મામ્રમ આધરો સવરવિના રૂડ ' રૂડવાથી પખુ આખ
માંથી પાણી નીડે છે તથી મુ તેજ વરે છે એમ માનનુ! આખ
ને બીની ગમ્મવા માટે તેજના પડાઓની મામરથીઓમાં અચય
અથેનુ જાળ, તપખીં મુસ્વાથી વિના હાજુ વેલવડાવી દહએનો

ને પ્રથિઓમા, નરા નાના મચર નવામાઝ તલુઓને, નિંદર બના
 અધિક પન્થિમ ઠરો પતો હોવાથી નાબને ગતે દાનિન થાર ?
 દનાર મનુષ્યો જોડાથી દાતે રમે કે ઓ માનેડે ? તેથી ફાત
 મનુષ્યન પાર કે પછુ થોડા મમરમાજ તેમના પેદા નગળા પડી
 એક પડી એક ફાત પડ્યા માડે કે ૧૪ તપખીન સુરના ૭૦
 રાંના ડોઆરો, આખનુ તેજ તેને રેલુ ન નાધાર એજના ઉરથી
 તપખીન આખો ગગાની નથી એમ કાંઈ હતુ નથી મગાની
 મરેત એજી રેલ અને આખો ગગનાન રેરાના મીઠા રાગુ કાઢે
 મના રેલતો જોડાથી સુ રસથી એજુ મલુ નુલગાનન જણાવ એ મમ
 રિત કે પડતુ, તે તપખીનનો ઉરોમ નજર થયો કેવ નો એ કામાની
 આમો એથી પાઝ વધારે મળવાન રેલ એના તો જોયા મગજ નથી
 તમાડતા નમે તે પ્રનાગના રમનથી આમો ન જાણના થાય છે એરા
 અનેક દુગ્યોના દાખનાથી મિદ્ધ રૂપ કે નમનીમા પ્રત્તનો મારો
 ખાન તમાડ પીએ ન તેન પન્થિલામ એ આપ ન કે રાની ગરી
 પ્રમો અમા પડેના પના ૭ (૨) પીમરમા મી ર્ની જ નામના
 માળમ ૥ ૨૦ વાની ઉમરે આજે જગત નમની રતી તે નિતા તે
 રમ વિગેથી લતા ત્યાનપડી, તો તપખીન સુરનાત રમન પડ્યુ
 ઓ ન રાંની ઉમરે અપ તવાર તો તથે તમાડ ખારા પાન મારી
 તમ પીના પાન માડી આમ ત્રેજ નમન રના પડી તમે ૦
 રાં સુડી જ્યા તેન પન્થિલામ એ આપ્યુ ? તેનુ નગીન કે વધુ
 મડુ તેની રિદિયા મગજી આતી પપ રાંની ઉમરે અમા વિના
 એમ અપન પાન તો જાનો નરિ તમા મજ કાળા ધાર પડી
 અ નગનાન રામના દોર તેરા અરાજ રસ વાગસ અને જમગ
 ૥ તે મિતરુજ મરેરે અદ અપ પ્રમાઅ તે નમ રાં સુડી
 મરેરે ગ્રેરો પો મગીની મનાડથી તેજ ત્યાન પછી, તમા ખારા
 પીસાડી તથા મુરસાની જોડી પીધી ડેલવાને એ મનિતે નો પુરે

થયો નહોતો. એટલામાં તો તેને કાને મળ્યાવા માંડ્યું. અને ત્યાં-
પછી કોઈ દસોડોએ એની હૃદય ગમડી નોટતી તો પણ તેનાં ઘરના
જતાં યજ્ઞા મહિના થયા પણ આખરે તે પણ ગયાં. આ પ્રમાણે
આ વ્યમનીની આંખોને, તથા કાનને તમાકુના ઉપયોગથી નુકસાન
થયું હતું એ માણસને ઠાકનું કે એવું કોઈ પણ અન્ય દારૂનિકાગર
વ્યમન નોટતું. તમાકુના વ્યમન વખતે જેવી રીતે તે ખાતો પીતો તેવી-
રીત, તથાક કોડી રીધા પછી પણ રહેતો એથી તમાકુના વ્યસનને
હીરોત તેની હૃદયો ગમડી હતી એમજ આપણે માન્યા મિયાણ
છુટકો નથી છીકણી મુશ્કાલી આંખને કાનને જાણે નુકસાનજ
થાય છે. ખરી રીતે જોતાં તમાકુની એવી અમર તમામ હૃદયોને
થાય છે પરંતુ જો આખું જેવી અમર એકજ હૃદયને તેનાથી
નુકસાન થતું હોય તો પણ હુદિમાન માણસ તેનો ઉપયોગ કરવો
ન જોઈએ.

વળી ટેલવાડ મનુષ્યો એમ માને છે કે ખીંડી પીવાથી થાક
હિતરી આગમ મળે છે આ જમણાનું બાન પ્રજ્ઞાત હી મેકસેવી
નીચિતા મનુષ્યોમાં કરાવે છે “ખીંડી પીવાથી થાક્યા માણસોને ખરે
ખરે વિશ્વાસ મળતી નથી. પણ તેને થાકની વાગબી જાણતી
જમ થવાથી તેને કાગે છે કે મારોથાક હિતરી થયો છે પરંતુ
આભાવિક આગમ મળવાથી, મરીમાં જે હિમાર આવવો જોઈએ
તે આવતો નથી હવે વ્યમની ને પોતાની યથાર્થ નિશિતિનું બાન
વૃદ્ધાગી તેને વધારે નુકસાન થાય છે.

અનેક તમાકુના વ્યમનીઓ એવું માનતા હોય છે કે તેઓ
તમાકુ વાપરે છે તેથીજ તેમને દુન હિતર છે. તમાકુમાં રચક યુગ
છે એવું પણ ઉપચારક નુ કથન નથી જુવાન વાવના નાદે મોઢ
પણ વખતે તેનો ઉપયોગ થતો નથી એ તમાકુને વીધિજ મનુષ્યને
દુન, હિતનો હિત નો, તમાકુ ન વાપરનાર દરેક હવનને જમમગતી

જામની પીના કોન તમાકુ ન તો । વાપના નથી નમો પણ
તમા ન વાપના છતાં દમ્ત ઉતરે ॥ એ મરના અનુભવમા જેવ
યાગ આદ્ય નિદાન નિગરના નિદાન અને સુગમ હિવાયોનો તસ ।
કરી, તમા મા મધ ાગ મનાદનાનો ગુણુ ॥ એવી ભ્રમણમા જહા
મધમેગ મદાના તમાકુ જેવા કરી પદાર્થનું અનન્યન દનુ,
એના જેવુ એકે બીજુ આકલકાન્ક નતન નવી

દનાડ વ્યમનીઓન એમ કાંતુ છે , તમાકુથી દીનગીગીઆ
ફૂં થઈ, મન નાત થાન જે એટલુ વાદ નખતુ આવશ્યક ॥
18 પણ મનુ ૧, પોતાને માથે આવી પડની આદ્ય દાળના માટે
તમાકુ વાપના માડતો નથી ખરીરીતે જોતા તો તમાકુ પીનારને
જે પ્રથમ અનુભવ થાન છે. તે દુખ દાન્ડ નહિ પણ દુખવાન્ડ
થાન ॥ જે હાકરો, પ્રથમજ મીની પીએ ॥ તે દુખ અને બેન્
નીનું, આગેગ ચિન પુડ વાડ ॥ ખરી સ્ત્રીત તો એ છે કે,
જ્યારે સમન દદ થાન ॥ અને ધમનીન તેના પગમા પૂરેપૂરા
હસાવે છે, ત્યારે, તમાકુના અનાવે જે બેન્ની અને દુખો સમની
અનુભવે ॥ તેજ તમાકુ વાપરનાથી ગાન પડ છે અર્થાત્ તમા ની
દેવ પનાથી સમનીને જે દુખા ઉત્પન્ન થા દોષ છે, તેને જ
તમા નાત પાડી મડ ॥ તમાકુના મુનામ સમનીને, તમા મા
કાંસી તરપ રખતે તે ન મગનાથી જે મેચની નામવવી પડ ॥
તે મનુખો માથે આવી પડની આકલ જવી માદા દુખવાન્ડ હોર
॥ આવી વિગતિમા, નિ સમની કદી આવી પડતો નથી અ વા
ગખતુ ઉચિત ॥

આ ગિનાવના, સમની તરથી, મનાવસના આવતા મુનાવા
કેવમ મન રૂપિત જે અગાધિત અને નિર્નિરા મત્ત એ ॥
કોઈ પણ તમાકુનો વ્યસની. તમાકુ ન વાપરનાર કબોતાં,
કોઈ પણ પ્રકારનો વિગેવ લાલ મેળવી મકતો નથી નિવ

રિખ્યાત છે. કોશિય એમ હી જેણે તમાકુના વાગે વ્યમનીઓન
નિંગિલણ કરી તેમને વ્યમન મુકત કરી તેમને આ ઁવન ઉપદ્રુત
કયાં છે તે મત્ય કહે છે કે “તમાકુનુ વ્યમન પાડવા માટે, ‘ઈ’
જનનો અયાય છે જ નહિ, તમાકુથી આરોગ્ય મુધરે છે. હૃદય
મશકત થાય છે, મહત્ત સકિતમા જલિ થાય છે રોગ મામે મ્મણ
મજે છે. અગર ગરીબ મામાગ્યમા ‘ઈ’ પણ પ્રકારનુ અન્ય કાનદા
દાનદ કે જાડનુ કાર્ય તમાકુ કરી મકે છે એમ કહેવા હજુ મુધી
કોઈ પણ રિકાને દિમન પણ કરી નથી

પ્રકરણ ૭

વ્યસનીઓનું શંકા મમાધાન

(૧) તમાકુનો ઇષણ કપમા, ઉપયોગ કરવાથી કોઈપણ પ્રકારે
નુશાન થવા મિવાય રહેતુ નથી, એમ માગીન થાય માનવા માટે, મન
કાણે કયા છે ? (૨) તમાકુનુ વ્યમન પાડવાથી તેનાથી થતુ નુકશાન
અટકારી શકાય ? (૩) તમાકુથી હૃદય માણુમને મગ્જુ નુશાન કેમ નથ
થતુ ? (૪) તમાકુનુ વ્યમન માણુમને એવી રીતે મજે પડે છે ? (૫) જ
જીવાનીની ઁવન નહિન તમાકુની એવી અમગ્નો નામ ન કરી શકે
(૬) તમાકુની કયા પ્રકારની વપગમ મૈથી વધારે નુકશાન કારક છે
(૭) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યમનને લીધેન થવા છે એમ
માનવા કોઈ વિન્વમનીય આધારો છે ? (૮) તમાકુના વ્યમની
કાય કમ જનની વાણુ પડે છે ? (૯) હૃદયપર તમાકુના એરની શી
અમર થાય છે ? (૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે જમડે છે ? (૧૧)
તમાકુના વ્યમનીની આવગમ ઓઝી થાય છે ? (૧૨) જાડગનુ વ્તેર
તમાકુથી કમ દર્દી જનન જ

ગના પ્રજાજીવા તમાજ સાગ્રાથી નાન દાર , તેરી
સ્મિતીની બમણાઓ નિઃ વિવેચન કરેતુ , પ્રવૃત્તના પ્રજાજીવા
સ્મિતીઓ ઉત્તી ગજાઓનું મગધાન કરેતુ .

(૧) તમાકુનો કોઈ પણ રૂપમાં ઉપયોગ કરવાથી કોઈ
પણ પ્રજાનું નુકસાન થયા જિવાય રહેતુ નથી એમ
સાબીત માનવામાટે સબળ કાગ્જો કયા ?

તત્કાલ કરી અમર કરે તેના તેમ જ અમુક અમર પછી
ઝેરી અમર હો તેના અનેક પ્રજાના નિગાથી તમાજ ભરતી છ
એમ નિષ્ણાતો એ પરિશ્રમી પૃથ્વીએ કરી સાબીત કરેતુ છ
કોઈ પણ પદાર્થ, તેના ન્યાયારિક નુષ્ઠધર્મ તુ મરતો
નથી ઝેરી રદાર્થ ગરીબને ઝેરી અમર કરેતુ એ, અમરા
નિતિ, અનનિત નિયમ દોરાથી તમા રૂઢી ઝેરી પદાર્થ ગરીબના
મ મધમા આવી ાઈ નુ શાન ન નરે તરી જમણા અગ્નિ
ઉપર લાય મકના છતા મગાન નહિ એરી ધારણા ગમ્યા જેરી
દાન-પદ . આ એ પેદમા ગમથી એ માણુમન ફલ કમ એદના
મતુ થયુ હતુ તમાજ શરીર અદર જરાથી આતુ પનિશ્ચામ આવે
અદનજ નહિ પણ આમડી માથે તો શરીર બાળનો મ મધ
પણ ભાગે નુ શાન હો . અનનસારેન . આત તરુરી નોકરી
માર્થી મુક્ત થના એક રૂઢી ગીએ તમાકુના પા ન ગરીબની આમડી
ગાધ્યા દતા આમનીના િગેસ ગરીબના નન ઝ દનાતા ને
મદા મદના આવી મોટો દો.

ગામ શરીરની અદર નેમજ મદાના મ મધમા આરી નિ
મગામ નુકસાન દનાત તમાકુ રૂઢી ઝેરી પાર્થનુ દાતીન એ
ગરીબની અદરના નાણુક અને વિશ્વેશક મુલ્ય બાજોના મિષ્ઠા
મ મધમા આવે હતા પણ કાઈ ન શાન કરે નહિ એમ માના
માનાન છુદ્ધિ મનુષ્ય પણ તેમજ થમ નહિ

અતિઅપ્ય પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે તો પણ જ્યાર તમારું નુકસાન થયું જિવાય ગેટની નથી તો પછી જે મનુષ્યો, નાકમાં મોટા ચપટા ભરી ભરીને, ધડીચે ને પપડે, અપાટા ખેંચતા હોય, બીડીયો હોદ્દા કે ચગમો ભરી હરતાં ફરતા, ધૂમાડા કાઢતા હોય, નીચના હોદ્દામાં મોટું શુભક નીકળ્યું હોય તેમ. તમારૂંતો કુચ્છા આમો દિવસ ભગી નખતા હોય તેમને કટકુગણુ નુકસાન હતું હશે તેની અટકળ જની ઠઠણ નથી

ગ્રામાન્ય જન મનાવે તો, જે પગિણાંમાં પ્રત્યક્ષ જુએ છે તેનાથીજ સતોષ પકડે છે, પરંતુ વિદ્વાનો તો, પ્રયોગો કરી, અમુક પરિણામ થયા થયા ઠાગણેથી આવે છે તે માની કાઢી, પોતાની ખાતરી કરી કે જે વિશ્વ વિખ્યાત ઓ ખાને, શરીરને તમાકુની ઝેરી અમર થાય છે કે નહિ તેનો નિશ્ચય કરવા ઘણા વર્ષો સુધી અનેક પ્રયોગો કર્યા હતા અને તે પ્રયોગોની બાગીક નોંધો રાખી હતી આ નોંધોનો, પોતે અગાધ પગિશ્વર લઈ અભ્યાસ કર્યો હતો એટલુંજ નહિ પણ પોતાના અનુભવની નોંધો ભરેઆપાન છે કે નહિ તેની ખાતરી કરના માત્ર બિલ બિલ દેગોના અન્ય અમરગમ્ય કાકદરોએ આવાજ પ્રકાન્ની નોંધો નમસ્તી નેની આવે પોતે રાખેથી નોંધોનો મુજાગનો કર્યો હતો તેથી તેની ખાતરી થઈ હતી કે કાન્થ અમેરિકા, જરમની, અને અશ્વા વિગેરે દેશોના કાકદરોનો પણ તેના જેવોજ અનુભવ થયો હતો આ નોંધોથી તમામ નિષ્ણાનોની નિમદેહ ખાતરી થઈ હતી કે કોઈ પણ મનુષ્ય શરીર તમાકુના ઝેરની અમર ટાળી શકતું નથી. નાગીયા વિશ્વ વિધાપયના જદમા વૃદ્ધ નિઘાન માનવના આચાર્ય ડા. કુવારીદે મનુષ્ય કિત માટે જન્મે છે કે, કોઈ પણ મનુષ્ય, કોઈ પણ વખતે અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણમાં પણ, કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન જિવાય તમારું કદી પણ વાપરી શક્યો નથી

“સંકનના પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પત્ર લે-સે” કોઈ પણ પ્રકારમાં તમાકુ વાપરનાર, મનુષ્ય કદી પણ સંપૂર્ણ આરોગ્ય જોગવાઈ શકે નહિ” એમ સ્પષ્ટ કહી; ઉક્ત કથનને અનુમાદન આપેલું છે.

જો તમાકુથી શરીરના કોઈ પણ ભાગને કોઈ પણ પ્રકારનું તુકશાન થયા શિવાય રહેતું હોત તો કુનિયાના તમામ ધર્મ સંસ્થાપકો, તેમજ જન કથાણા-ભિલાષી જ્ઞાની પુરૂષો મનુષ્ય જાતને તેનો ઉપયોગ ન કરવા આગ્રહ પૂર્વક ઉપદેશ કરત નહિ એ નિરંતર લઘમાં રાખવા યોગ્ય છે.

(૨) તમાકુ વાપરવાની ટેવ પાડવાથી તેનાથી થતું તુકશાન ન અટકાવી શકાય તે મનુષ્ય પેઢેલ વહેલી તમાકુ વાપરે છે તેને ફેરઆવે છે જોગચાળે છે પ્રસંગે ઉદ્ભવીએ થાય છે, માથાપર ભાર ચડે છે, છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે, અને હૃદયનીગતિ અનિયમિત થાય છે. આ કુટેવ જારી રાખવામાં આવે છે તો આ ચિન્હો થોડે થોડે મંદ પડવા માંડે છે, અને અલ્પ સમયમાં દેખાતાં તદન ગંધ યઈ જાય છે. આ દેહ દુઃખો દેખાતાં ગંધ થવાથી ખસતીઓ ભુજાવામાં પડી એમ માને છે કે, જો તમાકુથી કોઈ પણ તુકશાન થતુ નથી આ માન્યતા જૂથ ભરેલી છે એમ પ્રયોજોના પરિણામે માખીત થતું છે જ્ઞાનતંત્રીઓના જળનો એ ઝરણો નાશ થતો હોવાથી તેઓની અત્યંત ખગલ અસુર જો કે અનુભવાતી ગંધ પડે છે તોપણ નિશ્ચિતરીતે જીવન સક્રિયતા પ્રમાણમાં જીવન ઝાંક અવયવોની કાર્ય સક્રિય મંદ પડે જાય છે અને પરિણામે આ મનુષ્ય દેહ રૂપી માદામૃદ્ય જીવન ચંચળ સમરી ન શકે તેવી દાનિ થાય છે.

કેમ સવેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. ગાયે તમાકુની ટેવ પાડવાથી. તેનાથી થતું તુકશાન ગંધ પડે છે કે કેમ તેનો નિષ્કર્ષ કરવા સાગ નીચેના

પ્રયોગ કર્યો હતો તેણે પ્રાણુગતક પ્રમાણ મદન કરી નહ તેટલ
પ્રમાણમાં તમાકુ કેવાની એક નમવાને થોડે થોડ ટવ પાડી ૫૬
આ સમવાના શોહીની ગમી, જીવન નિર્વ્યમની મમવાના ગરીબ
મુખ પા કયાક પછી આ ગસી મુકેયા મમવાને, જે મીનીટમ
પ્રાણુગતક નીચે તેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ આપનામાં આરી એ
મુકેયાની ઘોંઘ પછુ અમર ન થવાથી, આ અમરુ, જે મીનીટમ
મામાન્ય અમરમાં મગ્લુ પામ્યુ જે તમાકુની ટેવ પાડવાથી ગરીબ
નુકશાન થતુ મધ પડતુ હોત તો તમાકુથી ટેવાયેલા અમવાન
શરીરમાંના શોહીમાં તમાકુથી થતા નુકશાન નાગ કમવાની શક્તિ
આરી હોત અને ગસી મુકેયા મમવાનો છા મમ્યા હોત અ
પ્રયોગનુ આતુ પશિષામ આવવાથી નિષ્ણાતોની ખારી થઈ
તમાકુની ટેવ પાડવાથી તમાકુના ઝેરનો નાશ કરવાની
શોહીમાં શક્તિ આવતી નથી.

આખા જન્માગથી, તમાકુના ઝામની હતા, જ્ઞવાક મનુષ્યો
ને ડાઈ દેખીતુ બારે નુકશાન થવાનુ જણાતુ નથી તેથી તમાકુની
ટેવ પાડવાથી નુશાન થતુ અટકી પડે છે એવા ખોટા અનુમાનો
થયા શોહી કારે છે પડતુ તીવ અને દુખદાયક ચિન્હો દેખાતા
મધ થયા હતા પછુ આના શોહીને મુખત નુકશાનો થયે જાય છે
એ શકાગદિત છે ને આવા શોહીએ આ ટેવ ન પાડી હોત અને
એની એજ એજી કન્હી ગમી હોત તો તેઓનુ આરોગ્ય અને
ગરીબ આમર્થ્ય હાવના કરતા વિગેય પ્રમાણમાં દષ્ટિગોચર થાત
આવા ગગડીઓના શરીરની વૈજીય તપામ કન્યામાં આરે જે તો
પ્રત્યક્ષ જણાઈ આવે છે ૩ (૧) વ્યમનીના હૃદય, રક્તવાહિની
શીરાઓ, યકૃત, મૃત્રાશય, અને અન્ય મર્મ ઝાનોને એટલું બધું
નુકશાન થયેલુ હોય છે કે તેઓ પોતાની ક્રિયા નિયમિત મીને
કરી ગયા નથી (૨) ગરીબી એજ અને દરેકે દરેક શિસ્તો-

નુકશાન પોદવવાથી જીવન મરિત તદ્દન ખુરી મરેલી હોય છે તેમનું ગરીબ એવું તો નિર્માળ્ય રક્ત મએલું હોય છે કે વેક, તેને યાગડ ચીગડ કડી થોડાક વર્ગો જીવતું નથી મર્યાપ ખડ પન્તુ સોધકાળ સુધી તેણે તમાકુના જે ડી અન્વભાવિત અને આયુ બધાતક ભાગ મડન કરેલો હોવાથી તેના પ્રમાણ મળ નો વરે. ખરે ભાગ એવોતો વધગણ ગયેલો હોય છે કે તેને અધિક ઉપા પથી પૂર્વ નિધિ પ્રાપ્ત કરાવી શકાતી નથી ઉપગના વિવેચન થી ન્યપ્ત મમનગ કે તમાકુની દેવ પાડવાથી તેનાથી થતા નુકશાનો પ્રમાણ મધ થાય છે તોપણ તેનું કોતીન જે ગરીબના ધીમે ધીમે નાશ કરે ત્યાર હેઠળ મનન માટે કોનાં ના બગીચો સર્ગે પુત્ર જણાય તો તેથી દુઃખ ગરીબના રોગ વગી નથી એવું માનવાનુમાન પણ દાઢજે ?

(૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખું નુકશાન કેમ નથી થતું ! જે વસ્તુ શરીરમા જવાથી, આરોગ્ય અને આયુષ્યને નુકશાન કરે તે એર કહેવાય છે. એ જે પ્રકારના હોય છે પ્રથમ પ્રકારનું એર શરીરમા જઈ તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, અને બીજા પ્રકારનું શરીરમા જઈ તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન ન કરતા થોડે થોડે સોદીમા ગિગાડ ઉત્પન્ન કરી શરીરમા એવી વિલિપા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેથી યામ મમમે શરીર અશક્ત અને વાગાધીન થાય છે.

મનુષ્ય શરીરની રચના જ. પન્મકૃપાળુ જન્મેશ્વરે એવી કરી છે કે, શરીરમા પેડેલા જેને, તે તુરત આપોઆપ મર્યાદા દાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્ન શરીરમા રહેલા પ્રાણગળના પ્રમાણમા થાય છે જે માણસની જીવનશક્તિ વધારે, તે વધારે પ્રમાણમા મરીમા પેડેલા જેને મર્યાદા દાઢી નાખી શકે છે એટલે કે જે મનુષ્ય મર્યાદાક્રમ મરીમા પેડેલું જે વિશેષ પ્રમાણમા મર્યાદા

કાઠી નાંખી શકે તેને તમાકુના ઝેરની અસર આવી જણાય છે અને જે અશક્ત માણસ તમાકુનું ઝેર શરીરમાંથી ઓછું બહાર કાઢી નાંખી શકે તેને તમાકુની અમર વિશેષ થાય છે. શરીરમાં પેડેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાંખવા મગજ પ્રયત્ન કરનાર, ૨૫૨૭ હવા અને કમરત મોટામાં મોટું પૌષ્ટિક અને ગમગાણુ માખન હોવાથી ખેતરની ૧૫૨૭ હવામાં, આખો દિવસ કાન કરનારા ખેડૂતો, મજુરો તથા ખીજા શરીરની ઘણી મહેનત કરનારા, તમાકુ ના ભારે વ્યયની છતાં તેઓ મોટા રોગના બોગ મતા નથી. જો એજ કોડોને મગજની વધારે મહેનત કરવાની હોય, ૨૫૨૭ હવાને ગદ્યે, નદાગે ગદ્યેજ હવામાં કાન કરવાનું હોય અને માફ ખોરાકને ગદ્યે તબ્યા તાવ્યા નિઃશ્વર બોગક પર રહેવાનું હોયતો તેમને પણ તમાકુના નુકશાન કામ જોડતા પ્રમાણમાં જણાય છે તેથી ઘણા મોટા પ્રમાણમાં જણાયામિવાય મુંદ નદિ અમણ અને શરીરના મહેનત કરનારાઓને તમાકુથી જોડેલુ નુકશાન થાય તેના કરતાં, મગજની મહેનત કરનાર વિદ્વાન માણસો કે, જેમને શરીરની ઓછી મહેનત કરવાની હોય છે તેમને પણ નુકશાન થાય છે. તેમાં પણ શરીરમાં આદા કદ કે વખતે વખતે સોજા થકો આવવાની પ્રકૃતિ વાળાને તો તમાકુના વ્યયનથી જોડેલુ નુકશાન થવાનો સંભવ હોય છે.

(૪) તમાકુનું વ્યયન માણસને

કેવી રીતે ગળે પડે છે ?

જેવાળા દરેક પદાર્થમાં, જાનતલુઓને ઉરકેવાનો મગજ હોય છે. તમાકુ પણ જેવાળા પદાર્થ નેવાથી તે જાનતલુઓમાં ખળખળાટ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ પાડળથી તમાકુની ઝેરી અમરથી તેમાં નગળાઈ આવે છે. તેઓ મંદ પડી જાય છે અને તેમને મુન્ની જેવું જણાય છે. આ મુન્ની કાદવા વ્યયની માખણો ફરી પોતાનું

વ્યમન મેવે છે. પાજાં જ્ઞાનતત્ત્વો જાગૃત થતાં તેને ચોંટ લાગે છે
 ૬ તમાકુના જે ગુણ રહ્યો છે તેના પ્રતાપે જ તેમનામાં આ
 જાગૃતિ આવી છે. નીચેના દાટાતોથો આ દહીકત ચપટ થશે (૧)
 જેમ તારના દ્રોણવાળાને પાણી મળ્યું કે કંડુ લાગે છે તેમ તમાકુનો
 ધુમાડો ૬ અમ જાગૃતમાં જતા જ્ઞાન તત્ત્વો પર તેની ઝેરી અમજથી
 એક જાતનો રોગ થાય છે, તે રોગથી ખાનેલું ખગખર ન પચવા
 બળ તે પચી ગયું હોય તથા બ્રૂખ સાગી હોય એવું મોટું બાન
 થાય છે અને તમાકુના અંબારથી અજાણ્યા લોકો તમાકુથી પચન
 થયા માને માન છે એવું બોળવણથી માની તમાકુ પીવાનું નહાડ
 વ્યમન પાડી મેવે છે અને જવાબો ખાઈ અન્ન પચ્યું ન હતા પણ
 નવું અન્ન પેદમા ઓરે જાન છે યજ્ઞિશ્વામ એ આવે છે કે દહાડ
 દાડે જાડે નમળું પડતું જાય છે અને અપચાતો ગરમ રોગ તેના
 ગરીબા દાયમનો વામ દો છે (૨) તપખીંગ મુઘનાગને યજ્ઞ એમજ
 થાય છે. તપખીંગના એક ચપટીનો નાડમાં મપાટો લેતા મગજના
 જ્ઞાન તત્ત્વોમાં તમાકુમાંનું ઝેર, દૂતિમ જાગૃતિ આવે છે આથી
 હીલગી મુઘવાથી મગજ અચનુ થાય છે અને કામક્રવાની જાગૃતિ
 આવે છે એમ ગરીબ વિદ્યાથી અજાણસ લોકો માને છે એને
 અજાનના ગુલામ મની માય છે (૩) દાડ પીના ૩ અંદોળ ખાના
 ૬ એવાજ ખીજા ગાળે. બાગ રિગેરે તમામ પ્રકારના માંદક
 પદાર્થ મેવનાને પણ એવીજ રીતે વ્યગ્ર વળગી પડે છે. તમાકુ,
 અંબી, બાગ, દાડ ૬ માજની અમર ઉતરી ગઈ હોય તે
 વખતે વ્યગ્રનીનાં જ્ઞાન તત્ત્વો ધણાજ નમળા પડી મયા હોય છે.
 તેમને જગ પણ એન પડતું નથી અને ઉત્તમીનેવું વાજે છે પણ
 તે વ્યમન પાડુ મેવે છે તો પેલા નમળા પડી મયેવા જ્ઞાનતત્ત્વો
 ઉમેગના તેમને આનંદ વાજે છે તેઓ માને છે ૬ આ માંદક
 પદાર્થમાં રેડતો જગી ગુણ છે અત્યાગ મુઘી આપણ મગજ કેવું

ચુનત હતું પણ ન્યાં તપશ્ચીરનો મપાટો માર્યો કે આ એક ચત્રમ
કે જોડી પીધી કે અફીણ સીધું કે બાગ ચડાવી એટલે રૂપી જમીન
આવી મહા !' પણ જેમ જેમ વધારે વ્યયન એવે છે તેમ તેમ
મગજમાં વધારે નમજાઈ આવતી જાય છે. અને તે કારવાને ફરી
ફરી વ્યયન એવણુ પડે છે અને આમ મનુષ્યો અજ્ઞાનથી વ્યયનના
ગરાડી થઈ જાય છે

(૫) ભર જીવાનીની જીવન શક્તિ તમાકુની ઝેરી અસરનો
નાશ ન કરી શકે ?

આ પુત્રકના આગલા ભાગમાં પ્રથમ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં જણાવ્યું છે
કે તમાકુ વાપરનારને ગોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન થયાં નિવાય
રહેતુ નથી. વાપરનાર જાગૃત હોય, યુવાન હોય, આરોગ્ય કેટલું હોય
તો પણ તેને નુકસાન તો થાય જ થાય યુવાન-સ્વાસ્થ્ય શરીરમાં પ્રાણ
જાગ વધારે હોવાથી વ્યયનીને તમાકુની ઝેરી અસર ઓછી જણાય
ન મળે છે પરંતુ થોડી રાત્રી અથવા દિવાલ સિવાય રહેતી નથી અને
જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય છે તેમ તેમ દન અને ક્ષય જેવા
પીડાકારી રોગોથી વ્યયનીનું જીવન કુખ્યાઈ જતે છે આ મુશ્કેલી
દુનીયાના કાલના પૈશ્વરીય નિવાસીઓના અગ્રમુખ અજ્ઞાન બોગવનાર
કે કેવીમ એમ ડી. એચ. એચ. ડી. પોતાના મનુષ્ય મરી જાય
તમાકુની થતી ઝેરી અસર એ વિચિત્ર બાબતમાં કહે છે કે
તે તમાકુની રેતોપાક ઝેરી અસરથી, વીમ વર્ષ અઢતની ઉમ્મરના
મનુષ્યોની મમજ અને જરૂરની કોઈની જ્ઞાનવતુ માળાઓને
અને કોઈના જીવન વર્ધક તત્ત્વોને નુકસાન કરે શૃંગિક તથા
માનસિક દૃષ્ટિ અને ચપજાનો અટકાર થાય છે તા વીમ વર્ષ
ઉપરની ઉમ્મરના મનુષ્યોના શરીરમાં તેજ બાજો પર પાન તેજ
કારણોથી, તેજા પ્રકારની અસર કરે રોગોપાક કારણે મામે
દરબાજુ કરવા માટેની તેજની આવશ્યક જીવન શક્તિ કોણ થઈ

તેઓ અપાયુરી ન ન દેવા જોઈએ? તમામ હિમનના - સ્ત્રી
 નીની, શામોસ્ફીમની મલિની નેમજ પ્રાણવાયુની અમરતર વેડેચાણી
 કેન્દ્રા મારે દોષોત્પાદક ગતિમા ન્યૂનતા આવે એ એટલું જ નહિ
 પણ નેનાથી હૃદય પર, ખામ જેની અમર યજ્ઞ તેના ન્યાનાવિક
 ધનના અનિર્ધારિત દાર કે અને તેનું જે દર્શી જાણ કે સ્વચિત
 કે ન મમ પડી મનના વા નીવડુ વ્યમનીનો કન્યા અત આવે એ
 હવતનું મરણુ ગુના, તેની ગદ્દિ કન્યાર અને તેને મરામતમા
 ગમના, પાચન અને પોષણની ક્રિયાઓ, ગાન, યુવા અને પ્રદા
 નના જેવી સ્ત્રીની નિત ભિન્ન અવ-શાઓના જુદી જુદી રીતે
 પાતે ક' શુ આ ક્રિયાઓ, અર્થેન્દ્રિયગાત્રના અમળ નિયમોને,
 અનુદા ધનત્વ વિન્ન વિન્ન રીતે આવીત તેમ જ ને દાડ અને
 નનાડ જેવા નેનાત્તક અને નિદાન હ જેરોની અમરો. મરીતની
 પ્રદિના ગમતમા તેની જની ગદ્દિ અટકાવી મ ને તો શ, નપ્પમ
 અો પ્રદાવન્દામા, નેજા ક્રિયાઓને. તેટલીજ વિશિષ્ટતાથી તે
 જેરોથી ન માન નથી જનુ જેમ માનવુ બારે જૂમ
 બેચુ નથી? મરીતની મનમન માગતી, આનંદન પોષણ
 ક્રિયા અપૂર્ન કનરી, શુ આ ન મા નકામમૃતનુ નથી આગળુ?
 રીના ન-ગીઓની મનુ નોમે તમજ વનનમાનના મર્મ નીર્મા
 દેના અદાગ મરો, નેમજ નરો દરેક સંપદેય દેમના
 મનના પરમાથી આ ઠ'ના પ્રમનો હિત નિજગતમક રીતે દકાગમા
 નથી મગનો? હવતના વાંરોથી તમામ રચના મનુષ્યો પર,
 નનાની મનુષ્ય રીતે જાન, અમન થતી દોનાથી, કોઈ પણ હિમ
 નના મનુષ્યે તેનું મેનન વરડુ આગતને આનંદજ નાપના જેવું છે
 (૬) તમાકુની કથા પ્રમાણની વપરાગ સૌથી વધારે મુકમાન-
 કાગક છે.

આપના મરીતના કેન્દ્રા જે મહા અમરના પ્રાણપોષક અમરવા છે

તેની અદગ્નુ ચામડીનું પડ એટલું મંદુ મુદમ છે કે આપણે
 શામમા જે હવા બંધએ ઢીએ તેનાનો ગ્રાભવાયુ તેની આગા
 નીકળી જાય, તેની નીચે ૬૦ ગ્રામ્સ ગ્રામ્સ મીનીટિ આખા મીનીટના
 બોલોના પ્રવાહમા બાકી જાય છે આ પડ ૧૪૦૦ ચો.મ વાગ વાણુ
 પોલોડુ છે અને તેના દરેક દરેક તમુમા દમનને વાયુગ્રાહકે હોય છે
 તમાકુ પીના મનુષ્ય જે તમાકુનો ધુનાડો તેના શામમા વેળે તંદુરસ્ત
 તેના મોના રુદ્ધ મારા નીકળી જતો નથી પરંતુ તે મેકમાના
 દુઝમા દુઝ આવેના તમામ બાગોમા પ્રમગી તના
 નરાડા હવા નામા પથના જે જવાથી તેનું મોરણ થાય છે અને
 મર્યાદા દોડીમા નિશ્ચિત થઈ તેને ઝેરી મનાવે છે આ મેલથી
 એવી તો જરૂરી અને ન્યાયમ મેને તમાકુનું એ શરીરમા પ્રવેશ
 થાય છે નાના એન અવધો નમા આવ્યું છે મોડીના મો
 ખાનામા કામ નના મામા જેઓ જેકુ તમાકુપીતા મુદ્ધના કે
 ખાતા નહી, પણ નમ નામ કન્ટી વખતે, તમાની વામજ
 પોતાના શ્વાસમા નહી જના પાકુ વારવા નેમને નમાકુન જે મેકુ
 છે આથી એન નિષ્ક થાય, મેકુ પણ જેની અમર શરીરમા
 જનહીમા જનહી ઉત્પન્ન થાય તેમ તેના શ્વાસ વાગે શરીરમા
 પ્રવેશ નવવેલે જોઈએ તમાકુ આવનાથી, અને મુદ્ધથી તો કમ
 જે ને બાગની શામડી નેજ નમાકુના ઝેરો નર્થ થાય ૬ પરંતુ
 તમાકુન મીના શરીરમા તમામ મેનીના પ્રવાહ ન્યામ મુદ્ધમાના
 દોડી શ્વાસજ તમાકુન જે નિશ્ચિત થોડાથી ન્યામવિગ મીન
 અને મોધો વવાગે નુશ્ચાન બામવડુ પડ છે

(૭) તમાકુથી થતા ઝેરો તમાકુના વ્યયનને લીધેજ
 થયા છે એમ માનના કાર્ક વિદ્યાસનીય આચાર છે

જે તરો ખાસ તમાકુ નામનીને જ થાય, તે ઝેર
 તમાકુથી જ થાય છે એવી અને અન્યથી કમરે એ પોતાની

ખાત્રી કરી લીધી છે આ મંગધી, તેમના' જે અમ્ય અવયોકનો નીચે આપ્યાં છે. (૧) તમાકુનું વ્યસન હોવાથી તમાકુ જનિત રોગો મરી જાય છે અને (૨) જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધે છે તેમ તેમ, તમાકુના દુર્વ્યભન જનિત રોગો પણ વધે છે.

પ્રથમનું અવયોકન નીચેના અનુભવોથી હૃદયમાં આલ્સ્યું છે. (૧) ડૉ. દારસોજીકમે, એક રોગી જેનો તમાકુના વ્યસન જનિત હૃદય રોગ, એવી ભવંકર સ્થિતિએ પહોંચ્યો હતો કે તે મરણ મન્નપ્ત લાગતો હતો, તેને, તમાકુનું વ્યસન, હોવાથી માન્યે કર્યો હતો. (૨) ડૉ. હયુસાર્ડે. એક દરદી, જેને મત્રે હૃદય ચળ ઉપમનું અને શ્વાસ કંધાર્ધ અમથ દુઃખ થતું હતું તેની પામે તમાકુ હોવા વ્યાથી તેનું હૃદય ચળ એક મામમાં મરી ગયું હતું. (૩) ડૉ. શોરેન્ડના અનુભવમાં એક સંમતણીનો દરદી આવ્યો હતો, જેને કોઈ પણ ઉપચારથી શ્વાસ થયો નહોતો પણ તમાકુ હોવાવાથી એક મામમાં સામે થયો હતો. તમાકુ પીતા કે પાછો થતો હોતો કે મરી જતો આ પ્રમાણે ચાર વખત થયું હતું (૪) ડૉ. લોકવોર્થે ૧૬ વર્ષ મુધી શ્વાસવાગટ ૧૫૦૦ દરદીઓના નિરીક્ષણ કર્યો હતો, તેમનો અનુભવ એવો થયો હતો કે, નપુમકત્વ તમાકુ હોડી દીધા પછી મરી જતું હતું તમામ ઉપચારકેને આવા અનેક રોગીઓનો અનુભવ થાય છે જે રોગીમાં જનમમાજમાં થતા રોગોની નોંધી ગણવામાં આવે છે તે તપાસીને ગીઝું અવયોકન હૃદયમાં આવેલ છે. જેમ જેમ, તમાકુનો ઉપયોગ વધે છે તેમ તેમ તમાકુના દુર્વ્યભન જનિત રોગો જે તમાકુના ઝેરથીજ થાય છે અને જે તમાકુના ત્યાગ માથે જ મરી જાય છે તે વધેતા જણાય છે. અને ૧૯૦૦માં હૃદય રોગો ૨૦ હજારે ૧૦૩૫ હતા તે સને ૧૯૧૪માં વધીને ૧૫૦૮ થયા હતા. તેજ પ્રમાણે મૂત્રાશ્વના રોગો, વાહ, નાસુર વિદ્રવી, અનુક્રમે ૨૦ હજારે ૮૬. થી ૧૦૦૪, ૬૭૫ થી ૭૬૪. ૮૭ થી ૧૬૦

હયરોગી વ્યસનીઓમાં તમાકુ ન વાપરનાર હય રોગીઓ કરતાં વધારે મરણ થાય છે. તમાકુ વાપરનાર હય રોગીઓમાં મેંકડ ૬૭ ટકા તમાકુ પીનાર તથા ચાવનાર ૨૬ ટકા એકલા પીનાર અને ૮૦ ટકા એકલા ચાવનાર હોય છે એટલે કે તમાકુ ચાવનાર કરતાં પીનાર રોગીઓ સાડા ત્રણ ગણા વધારે મરે છે. પુરૂષ દંદીઓમાં જે તૃતીયાંસથી વધારે એક અગર ગોળ સ્વરૂપમાં તમાકુ વાપરનાર હોય છે તે નોંધી રખાઈ છે તેથી ચોક્કસ સિધ્ધ થયું છે કે તમાકુ વાપરવાથી હયરોગ થાય છે. પુરૂષો સ્ત્રીઓ કરતાં તમાકુ વધારે વાપરના હોવાથી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો માં હય રોગીઓની સંખ્યા વધારે હોય છે. હેંદ્રી વિંદ વ્યાપી લગાઈ વખતે, ફેફસાંનાં રોગો ના ખાસ નિષ્ણાત ડૉ. વેગની જુદા જુદા સ્થળના હાથે લઘુવા રોગીઓને તપાસવાથી ખાત્રી થઈ હતી કે કંઠનળીના છાત્તીઓમાં મધ્ય કારણે બીડી પીવાનું કુર્વસનજ છે. ગીટીના દરેક વ્યસનીના ગામાં મોળે જણાયો હતો આ મોળનું પરિણામ એ આવે છે કે યરોગે સદામે ગયાવ દરવાની ગરીર સકિત લગાઈ જાય છે અને વ્યસનીને આ જીવસેણ દરેક જલદી લાગુ પડે છે

આ વિવામનીય અનુભવો પરથી હય જેવા જીવસેણવ્યાપેથી પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે દરેક આરોગ્ય બિચારીએ પ્રાણાન્તે પણ તમાકુના વ્યગ્રનથી દૂર રહેવા નિશ્ચય કરવો જોઈએ

(૬) હૃદય પર તમાકુની શી અસર થાય છે તેથી રીતે ઘડીઆળનાં તેની કમોન એ તેની ગતિવિધિ અમલતપનો ભાગ છે તેવીજ રીતે આપણા ગરીરમાં હૃદય એ એક અત્યંત અમલતપનો અવયવ છે જ્યારે ઘડીયાળની કમોન કુટ્ટી જાય છે ત્યારે તે તુરંત ચાલતું થાય પડે છે તેવીજ રીતે જો હૃદય પોતાનું કાર્ય કરતું થાય પડે તો માણસનું મૃત્યુ થયા વિવાય રહેતું નથી આમ હોવાથી વ્યસની રહેતો અને નિયમિત ગતિપર જીવનની અન્ય અર્થ દિવાઓ

અવધ ધીને ગેરની છે આખા શરીરમાં શોધી પોણાચાંચુ અને શીખ
 થએલ બામનો છોડોધાગ કરવો એ હૃદયનું ખામ કામ છે શરીર
 ની મર્મ આંતરિક દિવાઓ ચલાવવામાં જોડની છવન મક્કિતનો
 વ્યય થાય છે તેના દમમાં બામની મક્કિતનો વ્યય પોતાનું કામ
 કાઢ્યા માટે એકવા હૃદયને જ કરવો પડે છે આમ હોવાથી આવા
 મર્મ ગ્રાહનની મક્કિત શીખુ થાય તેના દરેક કાર્યનો આપણે એક
 માધ્યમી ત્યાગ કરવો કેટલો જરૂરનો છે તે જણાઈ આવશે નામીયા
 શાગીઝ ગાન્ધીઓએ તમાકુની મનુષ્ય હૃદય પર થતી અમરનો ધાગી
 બાગીકાધ્યમી અભ્યાસ કરેલો છે, અને તેઓ મર્મનુમતે એવા નિમ્મ
 પર આવ્યા છે કે તમાકુએ હૃદયનું વિષ છે તેની હૃદય હુપા એ રીતે
 અમર થાય છે (ક) હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને મયમમાં રાખનાર
 જ્ઞાનતત્ત્વો પર અમર કરી તે ગત દમાલુ વધારે છે (ખ) તેથી
 નાડીના ધગલાની મર્યાદા વધે છે (૧) રક્ત દમાલુ કેમ વધે
 છે ? હૃદય એ એક જનનો મનો ૭. ધોગી નમો શોધી વેદ્યતી
 નમીઓ છે અને ધમનીઓ શોધી પાણી લાવનાર નમીઓ છે ત્યારે
 ધોરી નમો મર્યાદા છે, અથવા તેના કાર્ધ નડતર નડે છે ત્યારે
 હૃદયનું કામ વધી પડે છે કાનલુ કે તેને વધારે નેરથી, શોધી ધો
 વનુ પડે છે આથી શોધીનું દમાલુ વધે છે શોધીનું વિશેષ દમાલુ
 આપુલ્ય વાનક છે શોધીનું દમાલુ વધવું તેમજ નાડીના ધગકારાની
 સમ્યા વધારી એ વાયમનો ધમે જનો છદ્મગીનો અકાનિક નામ છે
 આથીજ ડોડગન મુલાખિત નીને કહે કે “ધોરી નમતા શોધીના
 દમાલમાં જદિ થવી એ સત્ય તન્દના પ્રયાણનું પ્રથમ પગલું છે
 પ્રયોગોનું પરિણામ (૧) તમામ પ્રજાના દમ પ્રાણીઓના હૃદય
 અને રક્તવાહિનીઓ પર નિર્દોશ અને તમાકુના ધુમાડથી
 મનોદ કુનકો થઈ તેમની ધોગી નમો કદલુ થઈ જતી દની (૨)
 ૧૩, કનોડગ નાડીની દેડમની અવાહિનીઓ પર નીમોદાનતી

ધની અમનો, મુક્તિ દર્શક યત્ર વડ અબામ વન્વાથી ખાતી થઈ
 દની કે તમાકુ રક્તવાહિનીઓને, એટલી તો મકુચિત કરે છે કે
 તેમાંથી તમામ લોહી ખાતી થાય છે. નક્તવાહિનીઓ, હૃદય માથે
 નેડાંથી નાભુમય નળીઓ છે હૃદય અને રક્ત પાત્રોને વાજની
 નીતે, એટલે અન્યથ ગામી મનાય તેમ હોનાથી એકને યત્ર
 મુખાનની અમર મોતને પણ થાય કે તમાકુનું અનિ અથ પ્રમાણ
 પણ ઘેરી નમોને મકુચિત કરીને લોહીનું દગાણ વધારે છે આ
 અમ નવા તથા જુના મને પ્રકારના અમનીઓને, સંખી રીતે
 થાય છે (૧) અન્ય વિદ્વાનોએ મનુષ્યોપર પ્રયોગ કરી ખાતી કરી
 લીધી છે કે નીકોટાઇનની અમથી, રક્ત દગાણ વધીને ૧૬૦ થી
 ૧૮૦ સુધી જાય છે તમાકુ વાપરનારની નાડીના ધમકારાની મધ્યા
 વધે ૭૫ થી ૮૦ દ્રોષ્ટકોએ ૬૦૦ તમાકુના અમનીઓને તપાસ્યા હતા
 તેઓમાંના દરેકના નાડીના ધમકારા, આમા-ય થયા નેહાએ તેના
 કળતા વધારે થતા હતા (૨) ખીન ગ્રીન વૈદના અવનોનમા
 આનુ હતું, ખીડી ન પીનાના નાડીના ધમકારા, ૬૦ મીનીટ
 ૭૧-૫૫ થતા હતા જ્યારે ખીડી પીનાના ધમકારા, ૮૧-૮૪ થતા
 હતા એટલે કે ૬૦ મીનીટ ખીડી પીનાના હૃદયના ધમકારા ૧૦-૧૮
 વધારે થતા હતા આ રીતે અમની હૃદયનું ૬૦ મીનીટ વધારે
 ૧૪૭ ૦ વધારે ધમકારા કરી લીધું થતું હતું (૩) જે અન્ય ન્હી
 થન ડાક્ટરોએ, આ વિષયનો પોતાની જાત પર, પ્રયોગ કરી
 અબામ થયાં હતાં મને મમરમા આકાર વિદાર મગ્ગો ગામી,
 મલે નાડીના ધમકારાનું અવનોન કયું હતું ખીડી ન પીનાના
 મરમા ૬૦ મીનીટ ૭૪-૫ ધમકારા થતા હતા અને ખીડી પીનાના
 મરમા ૮૧-૮ થતા હતા (૪) હૃદય રોગના ખામ નિષ્કાસ ૫૦
 ના પ્રખ્યાત ડૉ. પાન્ડાનમનો, પણ ખીડી પીનાની નાડીના ૬૦
 મીનીટ નવ ધમકારા વધારે થતાં જોડકમ અનુભવ થયાં હતા

(૫) અન્ય અનેક ડોક્ટરોના અવગ્રાહનમાં આવેલું છે કે તમાકુના વ્યસનને ક્ષીરે, વ્યસનીની નાડીના ધગકાગ દર્મેશ વધારે થતા હોય છે. આવી રીતે તમાકુથી છવનગ્રસ્ત હૃદયનો કામ કરવાનો બોને વધી તે ઉતરોત્તર ક્ષીણ થઈ તે રોગી થઈ વ્યસનીને અકાળે યમ ધામમાં ધડેલી મુકે તેમાં ક્ષી નવાઈ છે કે હૃદય અને રક્ત વાદિની-આનો કામ થવાથીજ વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. એક પ્રખ્યાત કેન્સર સર્વેન્દ્રિય ગાત્રી સત્ય કહે છે કે, મનુષ્ય તેની ધોરી નમે નોટબોજ વદ છે. દરેક હૃદયના રોગીએ તમાકુ છોડવી જોઈએ.

(૧) હૃદય રોગ, તમાકુના વ્યસનનો એટલો-તો અનુયાયી છે છે કે, અનુભવી ડોક્ટરો, હૃદય રોગનાં કાર્ક પણ ચિન્હો જણાનાં ગુરુત રોગીઓને તમાકુ વાપરવાની સખ્ત મનાઈ કરે છે. (૨) “હૃદયના રોગો” નામના આધાર જીવ અંચના શ્રેષ્ઠ ડો. હીર્મફેલ્ડર કહે છે કે, “તમામ પ્રકારના હૃદય રોગમાં તમાકુનો તત્કાળ ત્યાગ કરેજ છુટકો છે” (૩) ડો. એબ્રેમ્સ કહે છે કે, હૃદય રોગના, અટકાવમાં તેમજ નિવારણમાં, તમાકુનો ત્યાગ દારૂ કરતાં પણ વિશેષ અગત્યનો છે. (૪) ડો. બોનાર્ડ મર્વ હૃદયના વ્યાધિઓમાં તત્કાળ તમાકુ બંધ કરવા આજ્ઞા કરે છે.

તમાકુથી હૃદયનો રોગ થાય છે એની અન્ય સાબીતી તમામ તમાકુના વ્યસનીઓની કામ ચીરી જોનાં જણાઈ આવે છે દરેકે દરેક તમાકુના વ્યસનીના હૃદયને ધ્ર્મ થયેલી જણાઈ આવે છે આવા હૃદય રૂપી મરીર સામ્રાજ્યમાં મહા ઉપયોગી અને અગત્યના મર્મ-સ્થાનને તમાકુ રૂપી દુર્વ્યસન એવી તેની પામે નિરૂપયોગી વધારે ગદા વૈતતં કરાવી તેને નિર્જળ અને રોગી બનાવી-ક્રમેતે મરવું તે તે કેવું પાપી વર્તન છે. તે સમજાય તેમ છે.

(૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે ?

પ્રાણના આધાર રૂપ લોહીમાંજ તમાકુથી ગિગ્ગડ થાય છે. આપણા

લોહીમાં બે પ્રકારના કોષો હોય છે. રાતા અને ઘોળા આ બંને પ્રકારના કોષો ઉપર તમાકુની દુષિત અસર થાય છે. ડૉક્ટરો વેસન, પીટીટ અને કસાર્કના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી લોહીના રાતા કોષોની સંખ્યા ૫૮ લાખની ધરીને ૨૪ લાખ પર આવી જાય છે આથી મનુષ્યનું શરીર શીકું પડી જાય છે. તમાકુના એરથી, ઘોળા રક્તકોષોના ભાગે છુટા પડી તેઓની વ્યાધિનાશક શક્તિ હોવાથી થાય છે. ઘોળા રક્ત કોષમાં, રોગોત્પાદક જંતુઓના હુમલાથી, શરીરનું સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ ઘટે છે. તેઓ શરીરને થયેલ ધમ્મની દુરસ્તી કરી અન્ય અમલના કાર્યો કરે છે આવા ઉપયોગી ઘોળા રક્ત કોષો ની કાર્યશક્તિ ઓછી કરવાથી ભારે શારીરિક તુકશાન સહન કરવું પડે છે ડૉ. ટીડમ્બેલ કહે છે કે “તમાકુનું એર તુરત લોહીમાં બગાડી જતાં જેરી જનાવે છે. મનુષ્યના આખા શરીરમાં ત્રિ-દિવસ લોહી ફરતું રહેતું હોવાથી, શરીરનો કોઈ પણ ભાગ એવો નથી કે, જેને, આ એરની અસર થયા વિના રહી જાય છે આખી જ્ઞાનતાંત્રી ભાષા બને છે તેમજ પ્રત્યેક આયુષ્યો બળકીન બને છે પરંતુ મર્યાદાના તેમજ લાંબી મુદતનાવ્યસનીના જે અવધવને ખાસ ધ્યાન પડેલું છે તે તેનું હૃદય છે.” કેફસાંમાંના કોળા અને હવાની નળીઓના અંતરને ૧૪૦૦ ચોટસ કુટની અદ્યત્ત શોષક સપાટી છે આ સપાટીની નીચેથી દરેક દાયે ગરીશમાંનું લોહી વહે જાય છે આ શ્વાસ સેતા અત્યંત નાંચુક પડે હોવાથી તમાકુના ધુમાડામાંના જેરી ધાયુ મુગમતાથી લોહીમાં બગાડી જાય છે. આ શોષણ એટલું નો ત્વરીત થાય છે કે, મોં વાટે કે રસી વાટે. પ્રવાહી કપમાં લેવાયેલા અન્ય એર કરતાં, નીકોટાઈન કે અન્ય ચિપ કેફસાં દ્વારા લોહીમાં તુરત બગાડી જાય છે અને આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે. આમ હોવાથીજ મનુષ્યનાં કેફસાંને દુર્ગંધ કરી કાય રોગ ક્રાંતિ પાડવામાં તમાકુ અમ ભાગ ભજવે છે.

રૂઠત એજ વસ્તુત પ્રાપ્ત હોવાથી, તમાકુ એવા પ્રદાણ
 વિષ છે કે જે શરીરના આધાર નથી થોડી જેવા કી-વાપરના દુર્મયો
 કરી, તેને જમીનદોસ્ત કહી નાંખે છે એ તમાકુના વ્યયન વિરૂદ્ધ
 જેનું તેણે સુસ્તકીમ કાળજી નથી

। (૧૧) તમાકુથી આવરતાઓથી ધાય છે. એમ માનવા
 કાંઈ સમજા પ્રમાણ છે ? જે એરી પદાર્થમાં, આજ મુદ્દામાં સમાપન
 શાસ્ત્રીઓને જણાવેલાં કાલીયમાં કાલીય એરો ગેરેલાં છે, જેનો
 શરીરની બહારનો તેમજ શરીરની અંદરનો મનુષ્ય મદ્ય રોગોપાશક
 અને આયુષ્ય ઘાતક અનુભવાયેલો છે જે પદાર્થ શરીરની મર્વ
 ઇન્દ્રિયોને હોમ પમાડે છે જે પદાર્થનું મેવન કી મપર્ણ આરો
 ગ્યનું મદ્યગામી નથી, ને પદાર્થ આદર્શ નિરોગાવસ્થાની મદ્યગી
 આભારિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવવા દે નહિ, એ તદન આખા
 વિક છે.

તમાકુના વ્યયનથી આયુષ્ય વટે છે એ વિશાળ અને દીર્ઘ કાળના
 અનુભવને અતે મતોન કારણ ગીને માનોત રહેલું છે જીવગીતો
 વીમે ઉતારનાર મડળીઓ આર્થિક જવાબદારીઓ માથે ભેતી
 હોવાથી પોતાના ધધાના દિન માત્ર, યથા સ્થાન દુર્વ્યમનો મનુષ્યના
 આયુષ્ય પર ટેવી ગીતે અમર કહે છે તેની બારી અને વિશ્વાસ
 નીય નોંધો મળે છે ધન્ય ઇન્દ્રિય જીવગીતો વીમે ઉતારનાર
 મડળીએ સાનવાગટ ૬૦ વર્ષ સુધી એકવાખ એકી હજાર વીમા
 ઉતરાવનાઓના મરણ પ્રમોનો નોંધોને મચલ હાથો છે
 તે જેતા જણાય છે કે આ મડળી એ તમાકુના વ્યયનથી મનુષ્ય
 પર થતી અમર નહી કડવા વીમે ઉતરાવનાઓના નીચેના ચાર
 ાગો પાડ્યા હતા (૧) તમાકુ બીવડાવ ન વાપરનાર (૨)

ત તમાકુ વાપરનાર (૩) નિત્ય અર્ધ પ્રમાણમાં તમાકુ વાપર
 અને (૪) નિત્ય મધ્યમતર તમાકુ વાપરનાર તેમની નિમજ્જ

ખાત્રી થઈ હતી કે જેમણે સૌથી વધારે તમાકુ વાપરી હતી તેમણે
 સૌથી ઓછું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું સ્વાભાવિક ક્રમમાં જે પ્રસંગે
 ૧૦૦ મરણોની અપેક્ષા હોય તેવે પ્રસંગે તમાકુ ન વાપરનારામાં
 ૧૦૦ કેવલિત તમાકુ વાપરનારામાં ૧૧૨, નિત્ય અઘ્ધ પ્રમાણમાં
 વાપરનારામાં ૧૨૫ અને નિત્ય મધ્યમસર વાપરનારામાં ૧૩૪.૦૮/૧૦૦ થી
 મરણ થયાં હતાં એક મોટી વીમા કંપનીનો જાતે તમાકુ વાપરનાર
 વૈદ્યકીય વ્યવસ્થાપક અને તેજ કંપનીનો સર્વ દેશોમાં વિખ્યાત
 ઇયેલો સંપ્રદાય જાને જાણુ સ્વતંત્ર રીતે એવા નિર્ણય પર આવ્યા
 હતા કે એકજ પ્રકારની સ્ટેણી કરણી રાખનાર મનુષ્યોમાં ત્યારે
 તમાકુ ન વાપરનાર ૧૦૦ મરે છે ત્યારે તમાકુ વાપરનાર ૧૧૦ મરે
 ૧ અર્થાત તમાકુના વ્યસનીઓ સેંકડે દસ ટકા વધારે મરે છે થી ન્યુ
 ઝેલેન્ડ જીવોનો વીમા ઉતારનાર મંડળીની ૬૦ વર્ષની નોંધા સાબીત
 કરે છે કે ખીડીખીનારા ખીડી ન ખીનારા કરતાં ૫૭ ટકા વધારે આયુષ્ય
 મોઝવે છે વિશેષમાં તમાકુ આયુષ્ય બક્ષક હોવા જાણત એ
 મહત્વનાં પ્રમાણો મળી આવે છે [૧] જે દેશમાં તમાકુનો ફેલાવો
 વધારે હોય છે ત્યાં મનુષ્ય જીવનની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા ઓછી
 હોય છે અને (૨) પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં તમાકુની વપરાશ ઓછી
 હોવાથી પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓનું આયુષ્ય લાંબુ હોય છે
 ઉત્તરોત્તર મનુષ્ય જાતમાં શતાયુષીઓની સંખ્યા ઓછી થવાં એ
 મનુષ્યનાં દુર્લભ પામતા અસ્વાયુષ્યની અખંડિત સાબીતી છે. શતા-
 યુષીઓ, નિર્મળ થતા કન્યા છે, એ કથનમાં લેશ માત્ર અતિરાયો-
 કિત નથી બિન બિન દેશોમાં, તમાકુના પ્રચાર સાથે શતાયુષીઓ
 ની સંખ્યાનો વિશ્લેષણ રીતે સંબંધ હોવા, એ તમાકુની આયુષ્ય
 ખાતક અસર, પ્રતિષાદક છે. બર્મોડામાં, વસ્તી મહત્તરી વખતે
 ૬૨ દસર મનુષ્યોમાં એક શતાયુષી નોંધાયો હતો, ત્યારે મુનાઇટેડ
 રેશમાં ૨૫૦૦૦ માં એક, જર્મનીમાં ૪૦૦૦૦ માં એક, ફ્રાન્સમાં

૧૦૦૦૦ માં એક અને ઈંગ્લેન્ડમાં ૧,૬૦,૦૦૦ માં એક એન
 એનમાં ૨,૦૦,૦૦૦ માં ફક્ત એક માણસ ૧૦૦ વર્ષની ઉંમર
 સુધી પોદોગી શકશે નહીં. જર્મનીમાં તમાકુ મોથી ઓગ્રી
 વપરાય છે ત્યાં શતાયુષીઓની સંખ્યા મોથી વધારે છે અને ૬
 ૦૫૦માં ને એનમાં તે મોથી વધારે વપગી દોવાથી ત્યાં મોથી ઓગ્રી
 શતાયુષીઓ હોય છે (૨) પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે દીર્ઘાયુષી
 શાથી હોય છે / દુનીઆમાં ૮૬માં ૮૬ મનુષ્ય, દંમેશ સી હોય છે
 તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી વર્ગમાં, શતાયુષીઓની સંખ્યા મોટી જાય
 તમાકુ વાપરનાર પુરુષ વર્ગ કરતાં જમણી દોષી એ અર્થ સ્પષ્ટ છે
 મરણ પત્રોથી જણાય છે કે ૮૨ છ પુરુષ મરણ પામી સ્ત્રી મરણ
 દોષ છે. પુરુષોમાં એકેકે ૬૦ ટકા તમાકુના વ્યવસાય દોષના ધારકો
 આવે છે ત્યારે સ્ત્રીઓમાં કવચીત જ તમાકુ વાપરનાર મળી આવે
 છે આ તેમનું નિર્ગમન જ દીર્ઘાયુષીતા છે ૨૦ થી ૨૪ વર્ષની
 દરેક સ્ત્રીના મરણ, પુરુષોમાં ૩૦૬ એટલે કે મરણ થયા વધારે
 મરણ થાય છે ત્યારે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની દરેક ૧૦૦ સ્ત્રીના મરણ.
 પુરુષો ૩૭૬ એટલે કે પોણા આઠ મરણ વધારે મરણ પામે છે અને
 મામાન્ય રીતે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની સ્ત્રીઓનાં મો મરણ, પુરુષો
 ૨૪૫ એટલે કે લગભગ અડધી મરણ વધારે મરણ પામે છે. ખામ
 નોંધ લેવા જેવી હકીકત એ છે કે ત્યારે તમાકુનું વ્યવસાય પુરુષ
 વર્ગમાં ૨૦ છે તે વખતની ૧૫ થી ૨૫ વર્ષની વયની સ્ત્રીઓ કરતાં
 પુરુષોમાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. ત્યારે પુરુષની પુરેપુરી ૪૬
 સર્ધ સ્ત્રી ઉત્તરાવધ્યાનો પ્રાપ્ત થાય છે તે વખતે એટલે કે ૪૦
 થી ૪૪ વર્ષની ઉંમરમાં પુરુષોમાં મોથી વધારે મરણ પ્રમાણ
 હોય છે દરેક સુધરેલા દેશમાં તમાકુના દુર્વ્યસને આશાવાંત
 અને દેશોત્તરિ સહાયક જુદિમાન પુરુષોના અકાળે નાશ
 કર્યાની વિધાસનીય નોંધો છે.

(૧૨) તમાકુ વાપરવાથી જઠરાનું જોર શાથી હંદે છે ?

જે કાગ્જોથી, જઠરાગ્નિ પર તમાકુની નુકશાન કારક અસર થાય છે. તે નીચે વર્ણવ્યા છે.

(૧) થુંક, જે પચનક્રિયામાં મદદ કરનાર, એક અવર્ત ઉપર થોડી અમ્લ પાચક રસ છે. તમાકુ ખાનાર અને પીનારને ઘણી વાર થુંક થુંક કરવું પડે છે. આથી વ્યક્તિની થુંક ઉત્પન્ન કરનાર અવર્તો, એટલી તો અશક્ત થઈ જાય છે કે તેમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં થુંક ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ, જે થુંક ઉત્પન્ન થઈ શકે છે તેમાં પૂરતાં પાચક તત્વોનો અભાવ હોય છે. આથી લેધતા, પ્રમાણમાં, પાચક તત્વોવાળું થુંક, જઠરામાં ન જવાથી, ખાણેલું આન્ન જરાગર પચતું નથી અને અપચાનો સક્ષતી રોગ પર થાલી બેસે છે.

(૨) વિદ્વાન ડૉ. પાઉચકીએ સાબીત કર્યું છે કે તમાકુને લીધે જઠર રસ ઓછો ઉત્પન્ન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની ખટાગ પણ ઓછી થઈ તેમાંના પાચક હાઇડ્રો ક્લોરીક એસીડનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. આ અગત્યનો પાચક રસ સત્વલીન થવાથી જઠરાગ્નિનું જોર ઠીક જાય છે.

(૩) ડૉ. કેમરના અવલોકનમાં તમાકુના એવા ગંદકીએ આપ્યા હતા કે, જેમનામાં જઠર રસ ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાગતિનો જ નાશ થઈ ગયો હતો.

(૪) તમાકુ બૂખની સાગણીનો નાશ કેવી રીતે કરે છે તે ડૉ. કેન તેમજ ડૉ. કાર્લસન નામના સમર્થ વિદ્વાનોએ પ્રયોગો કરી નક્કી કરેલ છે તેઓ કહે છે કે જ્યારે મનુષ્યને જીખ સાગે છે ત્યારે તેની હોઝરી સ્વાભાવિક રીતે સંકુચિત થાય છે. જ્યારે તમાકુ ખેડમાં જાય છે ત્યારે તેની ઝેરી અસરથી, હોઝરી સંકુચિત થવાની ક્રિયા જરૂર થઈ જાય છે.

(પ) તમાકુના ધુમાડામાં : રહેલ, નીકોટાઇન એરની અમરથી, સ્વાદેન્દ્રિય તેમજ ધ્રાણેન્દ્રિયોનાં જ્ઞાન વર્તુઓની ચેતનાશક્તિ કુદિત થવાથી, તેમની મોંમાં ચળી પ્રતિ કિવાથી, જઠરાગ્નિને જઠરનો જણાવેલો પાચક રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી તેથી પાચનક્રિયા અપૂર્ણ રીતે થાય છે એમ ડૉ. પાચજીવના પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે.

(૬) ડૉ. કેમરે, સાબીત કયું છે કે તમાકુનાં એરથી, જઠરમાં અન્નને વસોવવાની જે ક્રિયા થાય છે તે મંદ પડે છે, આ ક્રિયા મંદ પડવાથી અન્ન જઠરથી પધર્તુ નથી.

(૭) તમાકુનો ધુમાડો પેપ્સીન કે જઠર રસને લાગવાથી તેની કાર્ય શક્તિ ક્ષીણ થાય છે આથી પાચક પેપ્સીન તત્વ ને પણ નુકસાન થવાથી મંદાગ્નિ થાય છે.

(૮) તમાકુ એ તિવ્ર એર છે. એની એરી અને બળ દ્વર અસરને લીધે સરીરનાં દરેક અવયવ શક્તિ હિન થાય છે. આ સામાન્ય અસર હોજરીને પણ થતી હોવાથી તે નગળી પડે છે.

(૯) તમાકુથી દાંતના પારા દીઝા થઈ દાંત નગળા પડે છે. દરે જેમ નગળા ઘોડાથી, માટી જરાગર ખેંચાતી નથી તેમ નગળા દાંતથીજેઘએ તેવું ચવાણુ નથી અને જરાગર નહિ અવાગેશું અજા મધાર્થ પધર્તુ નથી. આથી તમાકુના વ્યસનીની પચન ક્રિયા કમેશ અપૂર્ણ થાય છે.

[૧૦] તમાકુના મતલ ઉપયોગને લીધે જઠરના ખરાગમાં ખરાગ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થવા નો અનેક ડાકટરોને અનુભવ થયેલો છે નીકોટાઇનની અસરથી કુતંગઓની પાચન ક્રિયાનો નાશ થવાનું ડૉ. એસકરના અવલોકનમાં આવ્યું છે.

જે પચન ક્રિયાની નિરોધ ગ્થિનિષ્ઠ, આરોગ્ય નો મુખ્ય આધાર છે, જેના અભાવે મનુષ્યનું બળ ક્ષીણ થાય છે, અને

આત્મિ નિરંજન થાય છે તેનેજ, તમાકુનું વ્યવસ્થા નિર્માણ કરી દે
કે એ દુઃખીકન તમાકુના કમ બાગ્ય દુર્વ્યમનીએ કંઈ ભૂલથી નેહલી
નથી

કેને તમાકુને વીરે થતો ગારીગિર, માનમિક અને આર્થિક
અસીમતિના, આ બાગમા જેવ મરિતજ વર્ણનથી પોતાના દિતો
હિનનો સિચા કરી મકનાજ દરેક એવ માધક મનાય તમાકુ એ
જીવનન તાન્ય વાતીય એ જે, અને તેના દુર્વ્યમનને વળામી નહી
પોતાના મહા મૂલ દુઃચાર્ય જન્મ માધક મોધન કપ અને નદિય
દેલ પાત્ર મરીને રોમઅત્ત સકિત દિન અને અપાયુષ્યી કંવાનું
પોતાનું આત્મચાતી વર્તન અલ્પત નિગ્ગજાગપાત્ર ખાતી, તમાકુ ત્યાગ
જન્મના મદ્ નિશ્ચય પર આવે તે માદગ્ગ કે તેનો આદ્યાણ
મગ્ગ અને આ મોન્નાતિ વર હેલુ મરણ થાર તે મરિ આ પુનકના
મીમ બાગમા આવ્યમનના દુઃક અને રોમમી પગમાથી છુગી
મગ્ગાની અનભરી અને ના માધક કિયાઓ મતારી કે તેનો
દત્તના અને મદ્દાઓ ઉપયોગ કંવાથી મમે તે ગમમા વપગતો
તમાકુનો ત્યાગ થઈ મકને એકપુત્ર નહિ પણ મામાન આગમ
મમ મુધમે એ મગા નિત ઇ



ભાગ ૨ જે

તમારૂં ત્યાગની તદ્દખીરો પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શાવ્યું છે.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં નિષ્પન્ન કરવામાં આવ્યું છે.

(૧) તમારૂં વ્યક્તિગત, વાણી અને ખર્ચ કરીએ તો કરો મનુષ્યો, શારીરિક, માનસિક તેમજ આર્થિક લાભો બોધવે છે એટલુંજ નહિ પણ, કંગડો વ્યવસ્થા વિનાના, નિર્દોષ માંડવો પણ ભુલ્યું મરે છે, આખો અને કંગડો નિર્દોષ જાળવો, નાનપણથીજ અનેક રોગોનાં કુખો બોધવતાં, મગલ સુખી દુઃખી વધી, દુઃખમાં દુઃખનાં, આયુષ્ય પુરું કરે છે. વ્યવસ્થાઓ, શ્રવણી હોય છે ત્યાં અને મગલ પ્રજી પાળી અનંત કાળ નથી, અમંજ્ય મનુષ્યોની નીચી મજાસાર અને ભુખનો નાશ કરે છે, અને તે ઉપરાંત, જગતના માની અન્ય અમંજ્ય મનુષ્યોને માટે, દગરો જાતના રોગોનાં બીજ ફાળવવા વાળીને, આ મસારા, જે ચોખ્ખો જોડણી કંગડીથી, દુર્ગમુખ આપનાર થઈ પડે, તેને સુધુખના દગીઆ જેવો કરી મુકે છે.

(૨) પોતાની જાતને, વ્યવસ્થા અગત્યના મુકસાનો કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ, દેશની વાણી ઉપીવાની મંપતિનો નાશ કરે છે. તે તે ઉપરાંત પ્રજાની ભુદિનો અને માનસિક શક્તિઓનો નાશ પાથી, તેમજ અમૂલ્ય વખતનો દુરુપયોગ થવાથી, શક્તિ

વાતક રોગોથી નરિ મપતિઓ ઉમજ કન્નાની પ્રતની
ગમિઓનો નાગ થાયથી, અને આવા દાનિકારક અન્ન કારણથી,
રોગી થતા અધોમતિનો અન્નમટો કાઢવો, પણ અશક્ય છે

(૩) ઇશ્વરની દયામા 'હ'વી મનાવટ,--આ આપણી કારમી
કામ-રિતનોના ગરબોમા-આપણુ આતનુ મદિ,--આતમા ઇશ્વરની
નિવામ 'ન્યાન, તેને દુર્ગુણથી દુરાચારથી, કે દર્શનમયો ક્ષુદ્ર
મના, માણુમ નથી, પણ મારા મારનો રિવેક ન જાણનાર, સુદ
ધ્યાને પાતાના મનમયથી ગમડી નાખનાર, રિવેકલિન શુદ્ધિ
રિનાનો મળાગો છે

(૪) તમાકુના આટઆટલા નુકસાનો જાણના છતાં પણ,
જે માણુમ તેને વળગી રહે છે, તે, રીવેક નહ, કુરામા પડનાર
મનુડા જોવો, મદ શુદ્ધિ મળાન છે એ નુજા શુદ્ધિ પણ, પરમેશ્વરનો
મેવડો અપનાવી ધાર, છૂ, એમા સત્ય નથી

(૫) આકર અને ભયક નુકસાનો જગનાર એમી તમાકુડારી
કુ અને મનુકારક ગમમના પ્રાણ ભક્ષક પત્રમા મપડામેના
કમભાગ મનુવન પ્રાણાનતે પણ તેના દુષ્ટ પત્રમાથી ધુની જવાન
પન્ન કર્તવ્ય છે

ઉક્ત કર્તવ્ય ઈર્મનુ પાતન કન્ના ને, સ્મન મુક્ત રવામા
મ કન્નાના હેતુથી, આ મહાયક ભાગ વખવામા આ ને, એ,
તેમા નર્મવેન નિધિથી, મહેનાઈથી તમાકુ ત્યાગ થઈ જાય

મનુજો આસુરી, જતિ પર જર મેળવી પાતાનુ હાલ ક રાજ્ય
કરી કરનુ મેષએ પ્રત્યેક મામલ પ્રાપ્તિમા, જે જાતની જનિઓ
રેવી હોય છે એક દૈનિકાનિ જે હમેશા મારી, સાત્રી અને ઉત્તમ
મનુની-જ મોધ કરતી હોય છે, જે મનુજાનુ દિન અને અમર
મગ છે, જે પ્રજાની મર્તિ છે, આત્માત્મિક અમર છે, અને જે,

આત્માની શક્તિઓનું, સૃષ્ટિ તરફનું આકર્ષણ છે, બીજી આસુરી વૃત્તિ જે એનું પાશવ અંગ છે, અને જે, મનુષ્યને, પતિત અવસ્થા તરફ ખેંચી લેતી છે, તે, મહત્તાકાંક્ષા ઉત્પન્ન થવા દેતી નથી, પણ વિષવાસકિતના કાદવચાંજ કુખાડી રાખે છે. પશુની જે માત્ર તેને, એક જ નિષ્ક્રમનું બાન હોય છે, અને માત્ર એક જ દેવ હોય છે, ખાવું, પીવું અને મોજ મજા મારવી આ ઉભયવૃત્તિઓની વચ્ચે નિરંતર યુદ્ધ ચાલ્યા કરે છે, એક વૃત્તિ તેને નર્ક તરફ ખેંચે છે, અને બીજી વૃત્તિ તેને સ્વર્ગ તરફ લઈ જાય છે. મનુષ્યત્વની ખરી કસોટીના પ્રસંગ, અપાયકારક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા માટેના તેના પ્રયત્ન વખતે આવે છે. જો તે પોતાની પાશવ વૃત્તિને છૂટી લે છે, અને મનોવિકાસને, નિરંકુશ ન થવા દે, જે વર્તન આપત્તિકારક છે તેના ત્યાગ કરે છે, તો તે આરોગ્ય અને હીર્ષાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે, અને જો તે આત્મ સંયમનો અભાવ રાખી વ્યસનનો મુક્તિ મળે અને તો તેનું દુષ્કર્મ અને આકૃત તરફ પ્રયાણ થવા શીવાય રહેતું નથી તે મનુષ્ય. એક અનુભવી વિદ્વાન સુલ કેડે છે કે, " પોતાના દૈનિક નિશ્ચય ગ્રજવટે, અપાયકારક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવામાં, વિજયી થાય નો તેને પોતાનું જીવન વિજયી કરવું એમ જાણવું, પરંતુ જે તે વ્યસનની જગમાં મપડાં રેવા, તો તે અધઃપતનને માર્ગ ચડવો છે, એ મદદ મેલે છે, જે પોતાની જાનપત મત્તા મજાની લક્ષ્મી નથી, તે બીજા પત્ન મત્તા મજાવડા સાથે જ નથી, કુદરત ન્યાયી છે, અને તે આપણા ક્ષણિક આનંદ આપનારા દુર્ગુણોને, આપણા નાશ કરવાનાં સારનો બનાવતી દોષાથી, વ્યસનની માદ્યસ મૃત્યુ માર્ગ દારવાજા રક્ષો છે, એ નિશ્ચય જાણવું, જન્મ કરે છે કે, વિરેક અને માર્ગ આત્મ મંથન. એ સ્વામીનું મળ છે. મનુષ્યનાં, આત્મ મંથનના અભાવનું પ્રતિ પ્રનામ. નેત્રી

“મનામકિ” આપણને માત્ર પુત્રના પશ્ચિમ, પ દેશને
 પણ દુર્ગમ, મનુષ્ય દેહ મયેશો છે, તેને, પોતાની પાતલવૃત્તિને વગ
 યથા, લક્ષિત સુખ માટે, દીર્ઘકાળ રોગ અન્ત કરી જીવન માફક
 શક્તિ સુભાવથી, એ કુ મદાન પાપ છે. મહાન પુરુષોએ પણ
 મનોવિકાર પા નિવૃત્ત મેળવવા, ઉપદેશ આપેલો છે, ધ્યેય કહે છે,
 ૬, પોતાની જાતપણ નિવૃત્ત મેળવવો, એ મનુષ્યનો ઉત્તમોત્તમ
 નિવૃત્ત છે, પોતે, પોતાની જાતથી જ પરાન્ત થયું, એ મૌથી
 નિર્ગેહ શરમ બરેલુ અને ખરામ છે, જોડન કહે છે કે, આત્મમયમ
 એ અમમ્મ મદ્યુષ્ણોનો પાયો છે, જે ક્ષણે, મનુષ્ય પોતાના
 મનોવિકારોને, વગ થાય છે તે ક્ષણથી, તે પોતાની નૈતિક
 ન્યત્રતાને, તિનાજની આપ છે, કાર્યકર્તા કહે છે કે, જે માણસ
 પોતાની જાતને, વગ કરી શકે છે, તે ગમ્મ કરતા પણ વધારે
 સુખી છે નેપોનીયન જે છે કે, મારે એક જ મનાહ આપણની
 છે કે, તમે તમારા નામો મનો, ક્રમેય જે છે કે જીવતો પા
 મતા ચનારવામા, નહિ પણ પોતાની જાત પા રાત્તા ચનારવામા
 માત્ર હોવાની કપવા કરનાર, હે મનુષ્ય તારા ગુનાઓ તારી મેના
 કરે છે, અને તુ તારો પોતાનો ગુનામ છે તીવ્ર મનોવિકારથી
 લોકોની બેડીઆમા બધાકને, તારો આત્મા પડેલો છે શુ
 તને માનવંત જીવન જાળવાની ઈચ્છા છે તો તો, મહત્વાકાંક્ષાની
 પાપને કાતરી નાખ, અને તારા ત્રીન મનોવિકારોને, નિવેક
 કુદિની કુમરી તમે આપ્યું, જે માણસ, પોતાની જાતનો
 ગામ હોય છે, તે ત્રણ મનો ઉત્તર હોય છે પુરુષ માણસોના જન
 મોખા નહિ, પણ આપણા પોતાના અતઃઆત્માજ નિવૃત્ત અને
 પાતલ નેના છે

પિતોડી જે છે, ‘મૂત્ર યા મુખ્ય વે’ જીને લોકોની બેડીયા
 ન નહિ, પાતુ તારો મનોવિકાર જે બેડી જમાવે છે, તેમાથી
 મૂત્ર યા તારા આમી જન, દૈન્યોએ ઇન્દ્રિયો અને મ રાગો ઉપની

મત્તા ને ને મુખાવી દીધી હોય તો, નેને કઠીથી ગ્રામ કરીને, મહેત થા. આપણી વ્યમન વ્રતિને ને નિરુદ્ધ જતી જવા દેવામાં આવે તો, એ ગણમ મમાન પ્રયડ, અને મત્તાધિારી થઈ જાશે, એટલુજ નહિ પરંતુ, કૃત્રિમ અન્ય ડચિઓ ઉત્પન્ન થશે. આ ડચિઓ, ઉત્તરેતર જાણસતર ધર્મ, અતે નેના ઉમાદકની ઉપર ફી પડી, ચઢી એમએ, અને નેને નિર્ધર રીને કુપવા માડશે, તમા પોતાના પજામાંથી મકન રવાના પ્રયત્નોને, દમી નાદશે આપી મુરક્ષિત માર્ગ જ એ છે કે મનની ક્ષણિક દુર્બલતાને દેશવટા દર્ધ વ્યમનવૃત્તિને પ્રારંભમાં જ દૃઢ નિશ્ચય બળથી છૂતી લેવી અને નિરંતર આપણા અમૃતિ પદ પર ક્રાંતરી રાખવું કે પાનમાંથી બચવા માટે કહેલ દરેક પ્રયત્ન એ વિજયના માર્ગમાં આગળ વધારેલું પગલું છે. આ રીતે, વ્યમન શુદ્ધત દર્શ મકાય છે, એ મદેદ ગ્લિત છે.

વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા, દૃઢ નિશ્ચય બળ રાખવાની. પ્રથમ અગત્ય છે, એક તમાકુના એવનયો ભોગવવા પડતા દુખાયક મેત્રો, અને રૂનો નાગીનિક વિદ્મ ધ્યાનમાં મળી આ પ્રાણવાનક અમનનો, ત્યાગ કન્યાનો દૃઢ નિશ્ચય, પ્રથમ કન્યો અને પ્રાણાન્ને પણ, તમાકુનું કાન્પેલ પ્રગટે એવન કરીમ નહિ એવી બાળ પ્રતિના-રેરી દૃઢ નિશ્ચય બળથી વ્યમન પદ મળતા વિનયનું ઉત્તમ ઉદાદન. નેન શ્રી, મર પુર પાડ ને તેમણે દુર્વ-મન ત્યાગની પ્રતિના ઉત્તમ, મજતા દાર્થે મરી કરી, છ દિયમ અને છ મન ગરી, તે અન્નનો એક દાન પામ આપા વિના. તેમ એક દાન પામુ વિદિ લીધા વિના પોતાની ખગમ આત મારો બચકર મમાન મેવનો, એક આંડીના પડી ગ્લો, ત્યાર પડી. તે દુર્વળ બુદ્ધિ અને અપમઓ ગની. ને મર પ્રકામમાં આન્નો પદનુ જે ગણમ, તેમ આ અત્યુ મત પન આપી મકયો દનો. નેને નેન છતી કીંમત નેની પામે જે તમાકુ તની. ને નેકે કેમ દમી.

મને જ્યુ ૩ " મમ, તને હજી પણ સ્વર્ગ કડીગ નહિ, પરંતુ
 મુ મન દદ જ્યુ નહિ, તેણે મીજ થોડી તમાક ખરીની અને
 સાતાના મજસામા ગખી, તમાક ખાનાની બારે તેને તીન ઈન્કા
 તી, હારે તે, તેના તમ્બ જોતો, અને કહેનો હતો ૩ " હુ કે
 નાખનિ, અને હુ માણુમ, મલુ થશે તોવણુ, તને જીગ '
 તે પ્રનિનિ, તેને પોતાના મજસામા નહ કમો હોતો પરંતુ તેણે
 હી પોતાના મો મો નાખી નહિ, " સ્મન મુ ત થસ માટે, આનાજ
 દદ નિમ્મ મમની અપલા કે માહુ મતોના ઉપદેશથી, દીર્ઘકાળના
 સ્મામ ત મનમોએ, મન નિમ્મવગથી, તમાકુનો એવદમ ત્યાગ
 કરાતો વેખકરે જાત અનુભવ કે તમાકુના સ્વમનથી, તમાક મન
 નમમી દાનતમા આયુ ૧ જે તેથી તમે કરેના નિ નથી વડી નડી
 ખી જસાના પુકળ પ્રમગો તમારે આરમે પણ જ્યુ સીગ થનીગ
 પુગોની પે, કમગો નહિ મીજ સ્મની અને દુનચારી મોમતીઓ
 તમાન આગમ મોડીના જુમગા ચનમના મિમ, કે તવખીઓ
 જનકો કે તમાકુનો વાવો ધરે તો પણ જેમ જોખી કહેના
 પદાર્થ હોત તમે જેમ નજર પણ નાખતા નથી, તેમ તેના પર
 નજર પણ ન માળતા, નિન્કારની નજરે જોગો થા નાખ જો
 કે એવવાગ પણ તમે મેદેજમા મ કરાવ ૦ આજનો દહોડો
 ૧૧ જેમ વડે એસા તમાન દુનમ મનના કયા પ્રમામે
 ચાલી તમાકુને અના તો ફરીથી તમે માને રાગ મનાગ
 મપી પણ એકવાર, જો મનની કચ્છાને બળ કડી નાખશે
 તો, થીજ વખતે, તેને નાખવાનું જોણુ બળ કમ્પુ પડશે
 અને એમ દદ નિમ્મથી ચાનસામા મીરે મીરે તમા દુષ્ટ સ્મન
 દુની જોગે એ સ્મન કોડી ગયાથી ફસણા ગેરકારના
 થમે અને આમ નુશ્તાન થશે, એ તમાન મનમગીસ ગેાલીનો
 તમને મમજવે તો, તમે કાન માળતા નહિ પણ મમે ત થાવ
 દાનમલુ આપતુ કોન, તો બને આ આવે, પણ આ નાકમી

પ્રજામાંથી છુટપુટ, એવો દર નિશ્ચય કર્યો. યાદ ગળો પતન-
માંથી ગયવા માટે મૂક્યું પગથું એ ઉત્તરિના માર્ગમાં આગળ
વધારેલું પગથું છે. નકકી માન્યો કે તમાકુ છોડી દેવાથી કશું જ
નુકસાન થવાનું નથી. ઉલટ પચનક્રિયા મુધરશે, અને હોડી મુધનું
આખા શરીરની તંદુરસ્તી વધશે. શરૂઆતમાં, એથેની જણા
તો, તેથી તમાકુને મંચવા લક્ષ્યાત્તા નહિ, પરંતુ, તાવ આગ્યા
હાય છે ત્યારે, જેમ તેટલા દુ.ખને મદન કરી દેવા છે તેમ તે
એથેની મદન કરી લેશે.

આ એથેની અસહ્ય જણાય તો પણ નકકી માન્યો
કે એ કદી પણ પ્રાણહાતક નિવડે નહિ. ખરી રીતે જોતાં
જે માણસ તમાકુના વ્યસનની અસરથી મુખમાં રહે છે
તે માણસ તમાકુના અભાવે દુ.ખી અને એથેન માણસ
કર્તા, કાળ બયની વધારે નહક છે. તે યાદ ગળ્યું જોઈએ. તમાકુ
મુગજળ મમાન ધૂનાગી છે. તે દુ.ખ અને મંતાપને દૂર કરે છે. પણ
તે તેનું કાગળ કમી કરી મક્તી નથી. વસ્તુતઃતો, તે જતેજ દુ.ખનું
ખડું કાગળ છે. તે મેદાના લેગામમાં, વડ છે. મિત્રના પોવાડમાં
કદી દુઝમન છે તમાકુગ્રી, મગજ મદાતક ગલમં, જે દુ.ખા અને
દુઝો પેદાકરી, મનુષ્ય જાતને, દુ.ખના દરીયામાં હોમી દાખી છે,
તેનું પુનઃ પુનઃ મનન કરી, બમનમાથો રુકત રવા પોતાની મનો
ગતિને, કાષ્ટમાં ગળ્યી જોઈએ તમાકુના એકી ધુમાડા ગ્રી પીગામ
મગજ. હૃદય, હોડી, શરીરનું. ચક્ર, મુગજળ અને શરીરની
ગોચરને જે પ્રાણસતક અને પીડાકરી નુકસાન કરે છે તે તમારે
તમારા નિષિષ્ટ પર કોનગી ગળ્યું જોઈએ. કાન્ટદાપી મતાશવના
મેનો, હૃદયના પીડાકરી આધિઆ, વાઈ, ચેવહા, નિડાનામ,
અકાર્નિક. ગદાવન્ધા, જનનશકિતપાન, વિષેરે તમાકુના કાયમના અ
તીને અસમ્ય થના દુ.ખદાપી અને અવિતલર રોમોનું તમારે દિગ
ર્માન કમી કે-૧ જોઈએ. તમારે ખાતોથી નાનું જોઈએ કે, તમા

કુળા વ્યસનને લીધે તમારે દાષેજ તમારે આવાસ, થતો ભય છે. તમારે તમાકુને પોતા ઉપર નિરતર હુમલો કરતો, અને મરણ મમીય વમરી લઈ જતારો એક નિર્દય હુમલો જ, દેખતો દોષેએ, તમાકુના વ્યસનથી પેતાને જે કુળો ભોગવવાં પડ્યાં હોય, અને જેથી અન્ય અનેક અમલ્લ થીડાઓ ફવાતો અભવ હોય, તેને યાદ આપીને તમારે દાનાથી તમાકુ પર કાયમની નિરંકાર ત્વિ કેળવવી જોઈએ વ્યસન તમકન મહેવાથી ઉતરોતર વધારે દાની થશે, એમ નિવચમાની દદ મનોરતિ ગણી, નિરતર તમાકુના વ્યસનને દુગગધ્ય હુમલો, વિક- નાજી નાશમ કાગોનાજ, અને ભયકર શૂન, અને તુર્ત એવાથી નાખવા ને પાત્ર, મર્વ બલક અગ્નિ મમજવાથી, એક એવા પ્રકારનો માનસિક, અને આત્મજાની કિલ્લો ગચ્છશે કે, જેમા તમાકુ પ્રવેશ કરી નાહી શકે. અને વ્યસન મુક્ત થવાનું મમમ થશે તમે ખાતરી મળતો કે, હદ નિવચથી તમાન પ્યવને વળગી મહેવાથી, તમે મર્વ થી નો પર ત્રિન્ય મેળવી શકો.

(૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરનાર. કોઈ ખાસ રોપધ અસ્તિત્વમાં નથી શરીર સંચિત કરે અહાર દાહી જન શાસ્ત્રના નિયમોના પાલનથીજ વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુનું વ્યસન છોડવા આદતારે, અવશ્ય પ્યાનમા મખતુ તમે કે, તમાકુને અદ્યે મર્વ દવા વાપરવાથી, તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવાનું નથી. તેનાજ મુખવાળા પરાર્થ તે તમાકુને મદ્ય તાપગામા આવે છે તો, તે નેવા જેટલા જ અન્ય વધારે ગુદગાન કાંઈ હોય છે. અમેરિકાની મુશ્મિદ વૈદ્યીય મન્થાએ, મારીકે ગામ કેસ પડી, તમાકુને અદ્યે વપગતા, તમામ પદાર્થોનો, મખત નિરોધ કર્યો છે દદ નિવચ જળ, આગેય જાન્યતા નિયમોને અનુ- મનુ જવન, તેમજ ગ્લાન જગની વિગેરેથી મરીગ્ય તમાકુનું જે ગદ્ય કરી નાંખવા મળતા આગળ વર્ણવામા આવનાર કુદરતી રૂપચાગે મિસા, અન્ય મર્વ પળ, મુગ્ધિન માર્ગ નથી

(૩) તમાકુના વ્યગ્નમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા સિદ્ધિસાધક મુખ્ય સિદ્ધાન્તો.

તમાકુનો વ્યગ્નની હમેશ રોગી હોય છે, આ હળીકન તેના ધ્યાનમાં ન હોવાથી તેની આ જાગત ખાતી કરી દાખ પડે છે પણ વસ્તુતઃ, તેની ગેરગામી, તમાકુનું જે વ્યાપી ગ્રેહ હોય છે તેના શરીરના દરેક ભાગને નિગત પુગતા પ્રાણુરાયુના અભાવે — અશુદ્ધ પદાર્થોનો ભાર, મદન કર્વો પડે છે ઝઘિગનિમણુ અનિર મિત થાય છે અને પચનેન્દ્રિય, દુષિત થયેલ હોય છે મતોત્મર્ગ અપૂણુ પણુ હોય છે ગરીબના જીવન-અવસ્થાની કિંમતે, પૂર્વ-ચિન્તિત નાનકા મારો, પ્રથમનો, ગરીબના તમાકુના ઝેરનો થરો મથક ગતી ત્વરાએ ગદાગ કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરનો હોય છે તમાકુના વ્યગ્નથી મુક્ત થવાની ક્રિયાના માધકે નીચેના મુખ્ય ક્રિયા મિધિ માધક મિધ્યાન્તો લગભગ નાખવા જોઈએ

[૧] તમાકુના વ્યગ્નથી ગરીબના પ્રથમ મચિત થયેલા તમાકુના ઝેરને શરીરના મગ ગદાગ થી દેનાર અવસ્થા માન્ય ગદાગ કાઢી નાખવું જોઈએ

[૨] ક્રિયા દ્વારા તમાકુના જોરો અન્ય કોઈ પણ કોઈ પદાર્થ શરીરમાં જવા ને નેનએ અગ નો કોઈ પણ પ્રકારના નિર્મિત મગનો મથક થતા દેરો ન નેનએ

[૩] તમાકુના વ્યગ્ન તામ માન્યક ખાનપાનના પદાર્થો જ ઉપયોગના સેવા જોઈએ

[૪] મગદાન આ નદુન્ન મગ દે નિર્મિત દાન દે અંતે ને કોઈ કોઈ પદાર્થનો જરૂર પડે ને દોષથી ગરીબો ગો નેનું મગજુત ગનારુ જોઈએ

[૫] આગેર સાખના નિર્મિતો અનુનગી ને જીવન મગજુ

આ પુત્રકના આગવા બાગમાં, ઉપવા મિષ્ટાન્તોને અનુગતી વ્યવસ્થા મુકત થવા માટેની ક્રિયાઓ, વર્ણવેલી છે. અમેરિકામાંના અનેક આરોગ્યશ્રમના મુચ્ચાલકોએ આ ક્રિયાઓથી અમૂલ્ય રોગીઓને વ્યવસ્થા મુકત કરેલા છે, આમ હોવાથી દૈનિક શ્રદ્ધા, અને નિશ્ચય જાળવી, આ ક્રિયાઓ કરવા શ્રેષ્ઠકર્મો આશ્રય છે.

(૪) શરીરમાં સંચય થયેલ તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢીનાંખનાર દવાઓ.

ધણા વર્ણના વ્યવસ્થા, ગરો, તમાકુના ઝેરથી, એવી થઈ ગયું હોય છે. ત્યાં સુધી, વ્યવસ્થાની ગરીબાંથી આ અચિત થયેલુ વિષ બહાર નીકળી જતુ નથી, ત્યાં સુધી, તમાકુના વ્યવસ્થા ગતિ માણસ જે આરોગ્ય સુખ ભોગવે છે તેવું તેને ખરી નિરોગતાનું મપૂર્ણ સુખ મળી જતુ નથી આથી વ્યવસ્થાને યોગ્ય વિગેરે શરીરના ધાતુઓમાં બજેવ તમાકુના ઝેરને ગરીબાંથી બહાર કાઢી નાંખવાના ઉપાયો કરવાની ગદ અગત્ય છે. ગરીબાંથી તમાકુનું ઝેર જેમ જેમ જલની બહાર નીકળી જશે તેમ તેમ વ્યવસ્થા મુકત થતી વખતે, જણાતી ગારીન્ડ અને માનમિક ગેરંતરી જમી મટી જશે ગરીબાંથી જે બહાર કાઢી નાંખવાના, મુગમ દારો, આ છે. ૧ મુદાદાર ૨ મત્રાગય ૩ દેકમા અને ૪ ચામડી આચારે માગત શરીરમાંથી તમાકુનું એકતુ થયેલું ઝેર કેવી રીતે બહાર કાઢી નાખી શકાય, તે જણાવતી અગત્ય છે.

(૫) મુદાદારમાંહેના મોટા નળને ધોવાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે.

આપણા શરીરમાં મોટા નળ છે. તમાકુના વ્યવસ્થાનો તે મોટા નળ હમેશા મળથી બગાયેલો રહે છે, જે આવા માણસને એકમરે માગત, તેમના મોટા નળ અદરથી દેખાડવા હોય તો તેઓનેજ સ્વીતરી ચટવા ગિવાય રહે નહિ જે આ નળને મપૂર્ણ

ને વડે માગીને રેલું. સરખોમીટર ન દોષ નો, મદલ હિનું પાણી, અનુમાનથી સેવું. આપણા શ્રેણીની ગરમી ૯૮ ડીગ્રી કેરનલિટ દોષ છે નેટલું હિનું પાણી સેવું અનુમાનથી સેવતાં, એક બે ડીગ્રી વધારે હિનું ચેવાઈ જશે, મતલબ કે ૧૦૦ ડીગ્રી મુધી હિનું પાણી ચેવાઈ જશે. તો પણ અડચણ નથી. નજાણા વીર્યવ.ગાએ, એટલે જેમને કોઈ વીર્યનો અધિક દોષ, અવનમાં વીર્યઆવ થતો દોષ, કે એવોજ કોઈ ધાનનો ખીન્ન રોગ દોષ, તેવા માણસોએ, હિનું પાણી વાપરતાં બહુ સાવચેત રહેવાનું છે. એટલે વીર્યને રહેવાનું મેદાન, ગરીરમાં, જમાણી ગામ્બુએ મોટા નળને અડીને આવેલું દોવાથી અધારે મોટાનળમાં. હિનું પાણી બગ્યાનાં આવે છે ત્યારે તેની ગરમીથી, વીર્યજયમાં રહેવું વીર્ય પીગમીને અતી જાય છે. આથી મળા ધોવાની કિવાથી. વાબ કડવા જતાં નુકસાન થાય છે. માટે વીર્યના દગ્ગોએ એ કિયા કડવી દોષ નો પાણી ૬૦ ડીગ્રીની ઉંચાતાવાળું વાપરવું, અથવા ૬૬ પાણી વાપરવું. દાદુ પાણી પણ આ કિયાનાં વપરાય છે. શીતજળ મળને છુટો પાડે છે, તથા તેમાં જળ આપવાનો મુખ્ય દોવાથી. મોટાં આંતરડાંને. ને જળવાન કરે છે. માટે તે વાપરવા અડચણ નથી તેમ જતાં. ગરીરમાં કમકમી આવે એવું બહુ દાદુ પાણી વાપરવું માત્ર નથી.

પ્રથમ નિર્મ. પાત્રમાં ૩ મેર પાણી બગવું પછી રોજ જેર જેર પાણી વધાવતા જઈ છોર કે માત જેર. મુધી વધાવતા જવું. તેથી પણ વધારે પાણી મુગમતાથી સર્જ ગકાવ નો આડજેર તપજેર અને છેક દમજેર મુધી ચદાવવાને અડચણ નથી. ઘણા પાતળા ગાંધાવાળા માણસોથી આજેર પાણી પણ મુગમતાથી સર્જ ગકાવું નથી. તેથી પોતાની શક્તિના અને જગીરના કન્ના પ્રમાણમાં તેવું પણ કમે કરીને, દરેક માણસે, આગમાંઆછું. પાંચજેર કે માત પાંચજેર મુધી નો સેવુંજ કાચુ કે મોટા નળનો નમામ જાગ, જ્યાંસુધી ધોવાનો નથી, ત્યાં મુધી આ કિયાનો વાબ પૂરેપૂરો જમાવો નથી.

અને માગ આતંગામા, જો એ આતંગે પાણી લીધા વિના ઘણાને તે પૂરેપૂરું ધાવાનું નથી, માટે ગમે ત્યાં મુઘી, અને ગળ અગવડ ન જણાય તેણે એ કામે હજો મુઘી ચડવું જેને આટલે મુઘી ચડતા બે અગવડ જણાય તેણે, પાચજેથી વધારે ચદાવવાનો આગ્રહ કર્યો નહિ પ્રથમ વિષે પાત્રમા નજીગે પાણી ભર્યા પછી તેનાપર કંઈક ઢાંકવું, જેથી તેમા કયરો વીગરે પડ નહિ, તેમ પાણી ટાંકુ રાખી ગળ નહિ

પછી જમીન ઉપર, માલુ ખીજાનું અને માલુ દોડક વેત ઉચું ગડે એવું એશીક કે તળીયો મુખી, ચિતા સુઈ ગડે અને પગને ઘુટણમાથી વાગી લેવા ગખરા, અને ગમગની ટોટીને, દીવેન ચાપડી, ગુલાબદાનમા, દળવેથી મુખી, પાણીનો પ્રસાદ ચનાવવો આખું પાત્ર ખાતી રાત ત્યાં મુઘી, પાણી જવા દેવું નહિ પણ છેવટે, જો માખી જે ત્યાં મુઘી, જવા દેવું પૂરેપૂરું પાણી જવા દીધાથી, પાળથી પાણી માથે નાચું પણ ચડે છે, અને આતંગામા હુખાવો કરે છે માટે પાત્રમા, ત્રણ જો મુઘી પાણી ભરવું, અને તેમાથી મગરો લેવું

(૩) મશેર પાણી નગમા ચડી ગયા પછી, નભાગથી ઉના ચવું પાત્રમા ગડેવું પાણી મઢી નાખવું નજીને પણ માફ કરી, તેમાથી પાણી કાઢી નાખી તેને એક ખીતી ઉપર, ગમગને કાપે ન પડે તેવી રીતે, તેનીતરે એક ધુમક નાખી, વડ તી મુખવા મુખી દેવી અને નજીને નખુઆન કસાકમુકવરી અદર પાણી અથવા બેન નવાથી રળીવાર તે ઠીક નર છે અને તેમા ખીટીએ ચડી તેને ખનાય કરી નામ છે, માટે નજીને મગગર મુકવરી

(૪) નજીને ખીટી ઉપર મુકવા પછી, દબી નકાલ તો, પાનપ્ર મીનીટ દબી જળને, પછી મહામમા જવું મગર પાણી મોટા નગમા બેમીનીટ અથવા નથી પણ એકા વખતમા, ચડી ગળ ન માટે પાણી લેવા માગ પછી માન આપ મીનીટ પછી, મહામમા

જાતુ, ગગ કરીને કાઢવું નહિ. કોઈ કોઈને, તત્કાળ પાણી નીકળી જાય છે. અને કોઈને, વિવશ નીકળે કે, માટે ઉતાવળ કરવી નહિ. જાતુપાણી નીકળવાને પાંચેક કલાક આપવો, જે પાણીની અમર મળ હિપર, જરાગર ચર્ધ હશે તો, મળના ગદા ને ગદા ગદાગ નીકળી પડશે અને પેટ હવડું પડશે, બીજે દિવસે પાડુ તેજ વખતે, તેજ પ્રમાણે, ત્રણ ગેર પાણી લેવું, ત્રીજે દિવસે ચાર ગેર લેવું, અને ચોથે દિવસે પાંચ ગેર, પાંચમે દિવસે, છ ગેર, અને છઠ્ઠે દિવસે, જે વર્ધ શકાય તો માત્ર સેર લેવું. ન લઈ શકાય તો સાડા છશેર લઈને અટકવું.

જેમ જેમ પાણી વધતું વધતું લેવામાં આવશે, તેમ તેમ પછીથી, મોટા આતરડાના તમામ ભાગમાં મધુરી મધુરી ચુક જેવું જણાશે. આ ચુક મોટા આતરડામાં, ચાટેલો મળ, પાણીથી પવ-જતા, ઉખડવાથી ધણી વખત આવે છે. માટે મન ભારીને તેને મદન કરવી તે જો ચાગ વળજ જણાશે માટે તેનાથી ન ગભગતા તેને મદન કરવાની ટેવ પાડવી થોડી વારનું કુખ સદન કરવાથી પડી નજ માફ થનાથી મોટો લાભ મળશે.

છ દિવસ આ પ્રમાણે ચાલના પછી, જો ત્રણ દિવસનો ખાજો નાખવો અને પછી, પાંચ નવમે કે દસમે દિવસે આ ક્રિયા કરવી. આ વખતે કઈ જગેર પાણીથી શરૂ કરવાનું નથી પણ, જે જે દિવસે, આપણે જેટલું પાણી લઈ શક્યા છએ, તેટલું છગેર, કે સાત ગેર સુધી, અથવા આઠ ગેર કે નવ શેર સુધી, લીધું હોય તો તેટલું લેવું, અને હવે પછી, જ્યારે જ્યારે, ત્રણ ત્રણ કે ચાર ચાર દિવસને આતરે. પાણી લેવાનો પ્રમગ આવે, ત્યારે ત્યારે પૂરે પૂરે આપણાથી લેવાયો હોય, તેટલોજ પાણીનો જથ્થો લેવો. મોટું આતરડું, સીધી પોલી ભુગળા જેવું નથી પણ, તેમાં પુખ્તળ પાકા ચુકા ખચકાઓ છે. અને એ ખચકામાં આડો અવગો મળ બનાઈ ગયો હોય છે તે મરંને મારી રીને ઘોઈ કાઢવાને માટે પૂરે

ત્રા ગોર ? માન જે પામીથી ડેટનાર સિમ મુરી, આખા
નળને ધાવાની જલ જે માટે છ સિમ નામ નીધા પડી પરે
પૂગે મોટા નામ પોવાડિ ગડે તા મુધી તલ તલ સિમનો વચના
માગો નાખી મે ત્રજ મડી ॥ આ કિના કરી

માધાગલ મળ મચરાગા માળમોના મળ ઉપ પા ની ની
અમર ક્રમ ધાર છ પાણી ની માથે પુષ્પ મળ ની જે તાગે
તલમન ? પામી ની મળ ઉપ રા ર અમર ર્ધ છે અ મળ
વ ની રખત મેળો રા મધાનો નીડો ગડે નેના દુર્ગધથી માથુ
ધાની જલ જે કોષ કાષ વખત મળા દુષ્પ મળ માથે ફૂમીઓ
જલુઓ વિગેરે પણ પુષ્પ નીડો

રમા નાગા ગરી નાગાએ આ મળ ધાવા ની કિના ।
અ નાગથી ની પ્રથમ આ પાથ સિમ નામટ ર્ધ પડી ચાગ
? પાથ સિમને અતરે રી અથરા અપ્પાવીરામા એકા રાગ
ક રી આવા નાગા ગરી નાગાની પાથનગકિન નાગા પેનાથી
નેમ ॥ ૧ ॥ આન આ થોન રાણો ઉપરાગી અતરો રા
અ મુગી તનાગા થી રમે નાગે મોગ આતર આ મળ માથે
રડી આવે ? અો તા અમાખો ગરી નુ રાગુ ચાર ? આથી
ધીો રાગ રાગ જે મોગ આત મરજ પામી નગીને પ્રારામા
આવે તા મ । માથે આ ગમો નામ પગ પાસા સિવાથી ગરી
૧ ૧૭) પડવાનો અ નર આવે

૧૧ રાસ માગે મૌથી મારો રખત મરાગો ? આમ ના
જો ની ને રખત અનુ । । પેર તમગ પોનાને અનુ, ૧ । નો
ગમે ન વખત નખવો માત જરૂર પડી રજ રસા રીની ગા
રિના આ કિના ન કરી એમો / નિમ પાગો ને) એ માત
પાર અથવા છ વાો રન, જો રન કયા પડી ગને આડ અથરા
નર રા । આ કિના રસા અ ચગુ નથી માળમાનો જુગી જુગી
પ્રધનિમો પેનાથી કોનો ક નમ ર રીક મે ને કોને ગર

કાંચે છે, તો પણ જમ્યા પછી આ ક્રિયા કરનારે ઝોઝામાં ઝોઝા તણ કસાડ તો અવશ્ય જવા દેવાજ વોલેએ.

કેટલાક મનુષ્યો, આ ક્રિયા મની હોવાથી, સુપર મનુષ્યોએ કરવા યોગ્ય નથી. એવો વિરોધ જણાવે છે, આવા શોકોના ત્યાર પ્રમાણે તો દસ્ત માટે જરૂર એ પણ મની ક્રિયા હોવાથી તે કરવા યોગ્ય નથી, એમ હરે. દાતણ કરતુ ને ઉપ ઉતાવળી, તેને પણ આ લોમ ગદવાડ ગણવાના, જમવા એમતી વખતે અને દેવમંથા જેવી પરિત ક્રિયાઓ કરતી વખતે, પેટમાં મળના થના થ- ભરી ગમવા, મળના દુષ્ટ પગ્માણથી, સરીગના માતે ધાતુઓ તથા માનમિત્ર સદમ દ્રવ્યોને, વિકારી કરવા, ચારીમ કરાક મળના કડો વાણથી, થયેલા દુર્ગંધમય પ્રવાહથી, આજુમાજુની હવા ખગમ કરી મુકેલી, અને રોગોના દુર્ગંધો મદન કરી, સુધડમાં ખપતુ તેના કરતા, અકુવાડીઆમાં એક ક બેવાન, આવી મદીક્રિયા કરીને, સરીરને વિનુષ્ઠ કરતુ, શોહી વિગેરે ધાતુઓને નિર્નિકા કરવા, અને આરોગ્યનુ અનુષમ સુખ ભોગવી, અસુધડના ખપતુ એ હમત હમતે વધારે માડ છે.

પાણીની મળ ઉપર અમન રહી ત્યારે મોંઢા તળ મ પૂર્ણ ધોવાઈ નહે હ ત્યારે આખા સરીઆ નિવસણ પ્રકારનુ સુખ જણાય છે, જહરને તથા નાના આતંગડને પણ સુખ ઉપર છે, કકડીને ખરી બૂખ લાગે છે મુકા રોટલામાં તથા ન્યાદ રિનાના ગમે તેવા અન્નમાં પણ વ્વાદ તથા નિ જણાય છે માથુ દવડુ પડી જાય છે મગજમાં વ્યવહાર બામે હે રાત્રે સુખ જ અને શાત નિદ્રા આવે છે સરીઆ ઝકુર્તિ તથા કામ કરવાનો હિત્તાદ આવે છે. અને જાત કરણમાં પ્રમન્નતા બામે છે.

આ ક્રિયા, એટલી બધી તો ઉપકારક છે કે, તેનાથી અચિત તમાકુનુ ઝેર શરીરમાંથી મદાર નીકળી શોહી શુદ્ધ થાય છે. એટલુજ નહિ પતુ અનેક દુર્માપ્ત રોગો પણ મટી જાય છે. જેનાથી આ

કિના નજ થઈ ગઈ નેમજે મધ પાન દાખનાં આવાં વેઈ દંતનો
પુવાસો ગાખવો ફળામ પુડા પીનાથી મુત્રાશય દાગ તમાકુનું
ઝેર મદાર નીકળી જાય છે આ કિના વિરે જોમને વડુ જાણવાની
ધ્વિગ હોય તેમણે તેમકના “અરિંગાત્રકિના અને મધપેશ” નામની
સગની પુનિકાઓ વાચરી મદર પુનિકાઓ વિા જાહેર ખાન
મુખપૂર પડે છાપી છે

(૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ ફેફસાં વાટે, તમાકુનું
ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવું.

પ્રથમ ધ્યુ છે કે શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર ફેફસાં દાન પછા
મદાર કાઢી રાખાય છે ફેફસાં એ આપણા શરીરના ધણાજ અગ
ત્યના પ્રાણુગત અંગરૂઠા છે અને તેમની મધ્ય કિના પર આપણા
આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યનો મુખ્ય આધાર છે ચોક્કી રીતે પ્રાણી
માનનું જીવન જે તે ફેફસાંનાજ નુષ્ઠ થાય છે તમાકુ વાપરનારનું
ચોક્કી તમાકુના ઝેરથી મગડી મગેનું હોય છે અને તે ફેફસાં
હિડાનામ પ્રશ્વાસથી પ્રાણ વાયુ વધારે પ્રમાણમાં આવે તો રક્ત
નુષ્ઠિ મારી અને જનની રક્તી હોવાથી તમાકુના વ્યવસયથી રક્ત
રના આદનારે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની કિના જે આગળના પેનના
વર્ણવેથી છે તે અવસ્થા કની નેજાએ

(૮) લોહીમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખનારું
દીર્ઘશ્વાસોશ્વાસની કિયા.

શ્વાસશ્વાસ વાટે ફેફસાંમાં આવેલ પ્રાણસાગર મોદીમાં જોડાય
ધ્વિ ને નુષ્ઠ થાય છે આમ હોવાથી તમાકુના ઝેર નિશ્ચિત
લોહીમાંથી ફેફસાંમાં ઉત્તર જ મદાર કાઢી નાંખવા માટેની નીચેની
કિના મદર કાઢી જવાથી

૧ અમાશી ૨ પેશ મુત્રની જગ્યાના અગર તેન ન મનેતો
મુત્રની માને આગળ મોટું મધ કીને મને દાય પડમે ગખીને
દવા નીધ હિના નેરુ

૭ નાક વટિ ધીમેથી અને હટેથી શ્વામ શ્વેતા માંડેા.

૮ સ્વામ શ્વેતી વખતે, તમાગ જન્ને હાથને ઉચા કરતા જાઓ, અને સ્વામ પુરેપુરે લઈ રહેા એટલેા કે, કેફમાને પુરેપુરે ભરી રહેા ત્યાં મુધામાં તમાગ જન્ને હાથને માથા ઉપર લાવી અડાડી રાખેા.

૯ એ હાથ કુબક કરો, એટલેા કે સ્વામ મ્ધોઃ મનો.

૧૦ હવે તમારે મોઢું ઉઠાડી સ્નામ જદાર કાઢેા.

૧૧ સ્વામ જદાર કાઢતી વખતે, તમાગ હાથ પાઠ નીચે જાવતા જાઓ.

૧૨ પુરેપુરે સ્વામ જદાર નીકળી રહે ત્યામુધીના તમાગ હાથ તમારે પડમે પર્વન્થિતિમા લાવી રાખેા.

આ ક્રિયા ઓગ્રામાઓગ્રી સાત વખત, કન્વી જોઈએ, જો જરૂર પડે તો, દરેક આમોસ્વામ પડી અપ મમય, વિશ્રાંતિ લેવી રીયાતેા, ઉનાગ્રા, કે ચોમાસુ મમે તે રતુ લેખ છતાં પણ આ ક્રિયા કન્વાનો ઉત્તમોત્તમ મમય પ્રાત કાળમા ઉઠતાવેતજ અને સુષા જતા પડેનાનો હેં દિવસમા મમે તે અનુકૂળ મમામા, કન્વાથી પણ લાભ થયા ગિવાય રહેનો નથી.

(૬) ચામડીનાં અનેક કોટી છીંકો દ્વારા તમાકુનું સંશ્લેષ થયેલું ઝેર કાઢી નાખવાની અપાર આવશ્યકતા.

ચામડી એ આપણા ગરીબનું મચ્છુજ અગલાનું અવયવ છે. ગરીબના અન્યઅવયવો હોજરી., ચક્રત અને મગજ પણ, ચામડી જેટલા. આપણા પ્રાણને અગત્યતા નથી.

મનુષ્ય, આદાન જિવાય, અદવાડીય કે તેથી પણ અધિક હી ગરે છે અને મરણ નિપજના ગિવાય, ચક્રત, દીવમેા મુખી, પોતાનું કામ કરતુ, મધ ન્હી મક છે પરંતુ ત્વચાના કાર્કનો નામ કરી નાખસમા આવે તો, મોડા કવાકમા અવશ્ય અલ્પ નિપજના ગિવાય રહેતુ નથી.

(૧) પ્રવેદ વાટે

(૨) ગ્નાન વાટે

(૩) ઘર્ષણ વાટે

(૧૦) પરમેવો લાવી તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવાની વિધિ.

ગયા પેરામાં જળ્યાગ્યા પ્રમાણે ત્વચાપ્રવેદ વાટે આખા ક્ષિત્રમાં સગબમ ગમેર મળ ગદાર કાઢી નાંખે છે. આ મસોઅર્ગ કાર્ય માટે, પ્રવેદ સાથવા અનેક માર્ગ છે. ત્યારે દવા ગરમ હોય છે ત્યારે તે માર્ગ મળ છે, પરંતુ કંડી ગુમાં, આપણી ચામડી અંદરની પ્રવેદ વાદિતીઓને, જાગૃત કંચાની, ખામ જર હોય છે. પ્રવેદ વાવવાના મુખ્ય માર્ગો નીચે પ્રમાણેના છે.

(૧) મખત કમરત કરીને, પરમેવો વાવવો, એ અનુપમ માર્ગ છે,

(૨) ગરમ પાણીપીને, અનેક ગરમ વસ્ત્રોથી શરીરને ઢાંકી દઈને, પરમેવો લાવી શકાય છે.

(૩) પરમેવો પાવે, તેટલી ગરમ દવાવાળી ઓગડીમાં ગ્રેવાથી પુષ્કળ પરમેવો છૂટે છે.

(૪) ગરમ પાણીવાળા પીપમા, હાથે ગ્નાન દેવાથી પરમેવો આવે છે. આ પ્રકારનું ગ્નાન યેવાની વિધિ એ છે કે, એક પીપમાં (Bath tub) ગરમ પાણી ભરવું, અને પછી તેમાં ભેગવું, અથવા મુઠ્ઠા ગ્રેવું પછી આ પાણીમાં, શરીરમાંથી પુષ્કળ પરમેવો છૂટે ત્યાં મુઠ્ઠી. થોડે થોડે, ગરમ પાણી હોગેતા જવું આ ગ્નાન વધારેમા વધારે. લીમ મીનીટથી તમાર ન સેવું

(૫) મૌઢી મારો અને મહેસો માર્ગ એ છે કે, ગમે તે ગુ હોય છતાં પણ પુષ્કળ ગરમ કપડાં પહેરીને, મદા-કંચા નીકળી પડવું, અને પરમેવો આવે ત્યાં મુઠ્ઠી, ઝડપથી ૧ થી ૪ માઈલ મુઠ્ઠી થી શક્તિ પ્રમાણે - ૧૦૦ - - ને ૧૦૦૦૦ થી વધારે - ૧૦૦

કચ્છવાથી તમામ યુગડા, પચ્છેવાથી પવળી જશે એ આજ્ઞા પત્રી, જ્ઞાન કરી, ગરીબ હંફુ પાડો આમ કચ્છવાથી, તમને જે લાભ થાય છે એકતો ગરીબને મારી કમગત મજે છે, અને બીજુ, ચોગ્ય પ્રવેદ થવાથી, તમારી ગારીન્દ્રિ તેમજ માનસિક શક્તિ, મતેજ થાય છે.

(૬) તમામ કપડા કાઢી નાખી, માથા ઉપર ડાઈક આફ વજ્જ ઢાળે, સૂર્યનો તડકો આખા ગરીબ પર સેવાથી પણ પ્રુક્ષણ પ્રવેદ આવે છે પચ્છેવો લાવવાનો આ માર્ગ મર્વથી નિર્ગેય પમદ કચ્છા પાન છે,

(૭) નિર્ધન શ્રામોશ્રામ લેવાથી અગત્યનો પ્રાણ્ણાયામ કરવાથી પણ પાક્યાજમા પચ્છેવો આવે છે

(૧૦) પચ્છેવો લાખા પત્રી, જ્ઞાન કરીને, સરીને હંફુ પાડુ જોઈએ, તે, તમામ ગરીબને પ્રતિકુળ ન હોય નો, રૂડા પાળીમા ફગડા મારીને, અમન ગરીબ ઉપર રૂડા પાળીની ધારો કરીને પચ્છેવો આજ્ઞા પત્રી ગરીબને રૂડું કચ્છુ, એ ચોગ્ય અને મનાદ કાગક છે

(૧૧) નિયતના જ્ઞાનની અનિવાર્ય અગત્યતા.

ગરીબની અદવની મપાગી પામે, જે મજા આપે છે તે, તેને મદાન કાઢી નાખવાનું કામ, ચામડીનું છે આ કામ, ચામડી, પોતાની મપાગી પર આવેલા કચોડો નાના છિદ્ર વાટે દરે જે એ છિદ્ર વાટે પચ્છેવો અને વગળના કામ સોફીનો વિકાસ આપે છે રૂડાડો નીચળાજ કરે છે આ નિગત થતી કિયાને, ઉત્તોજન આપવાથી તમામના એ રૂપી, જે વિકાસનો મચ્ચ ગરીબમા થયો હોય છે તે આજર કિને હાન મળા કાઢી નાખી મકાય છે ઉતાળામા આપખને પચ્છેવો થાય છે, ત્યારે, એ વિકાસને, આપજો મળા નીકળનો, અપટ દેખીએ ત્રીએ અન્ય કુતુમા દેખી મકતા મેથી નો પામ, એનો જ્ઞાન રૂડો નીચળાજ કરે છે આપજો જગડા

પેટેગીએ ડીમે, તે આ પાત્ર દિવમમા મેવા થવાનું. તથા મદા થવાનું વાન્યુ પણ એજ છે, આ નિત્ય નીકળતો રિકાટ, જે આમડીના ડિડ બનાવતું ખુના ન હોયતો માગી રીતે જદાઃ નીકળી ગકતો નથી, અને પડી અદા બનાઈ રહીને, મજેખમ, ઉધરમ મગડા ત્રાડા મરિયા વગેરે અનેક રોગો કરે છે, માટે આમડીના મરગા ડિડો, મનાવતું ખુના જે એટલા માટે માગી રીતે નદાવાની અગત્ય છે તથા સોડા મવાનમા ઉડતી વખતે માથા ઉપર જે સોડા પાણી ટોળવું એને નદાવું મળે છે અને પોતે રોગ ન્વાન કરી આ ન્વાને જે છે એમ માનીયે છે આ કાષ્ટ ન્વાન કહેવાય નહિ, નાદી ઉડ્યા પડી, એવા વણાની આમડી તપામી હોય તો, ગરીબના તથા ભાગ પન્થી મેવના થઈ નીકળવાના કાનની અદન્તો તથા પાળનો ભાગ જોડવીઠે માથાના વાળ, જગસોક જતનેદિયના ભાગો પગ વગેરે તથા અવયવોને, માત્ર પાણીજ અદ્યુ લેાય છે એથી, તે કાષ્ટ ધોવાયા, એમ આરોગ્યના નિયમોની દ્રષ્ટિથી ગણી ગણાય નહિ એટલું જો એ ત્રણ વાર દાય ચોળીને ધોનાથી, કે ગરીબ પર ઉપર ઉપરથી દાય કેન્વી જવાથી કાઈ આખું ગરીબ નરુ થતું નથી ગરીબો એટલું પણ ખુદે મરગા અદન્ત નથી થતો તો તેટલી આમડીના ડિડો મેવથી પનાજવાથી, ત્યથી મેવ મનાઈ નીકળી શકતો નથી અને થોડું પણ, રોગનું કાગલું ઉત્તુ થાય છે, માટે ગરીબના સમગ્ર ભાગ, મરગા મેવા એનું નામ ખ. ન્વાન છે

ડા મન્વેઠટ એદામ કહેઠકે આમડીની મદાગની મરગા મપાગી એ દલોક દન્જો, પ્રામ પ્રન્વામ વેના મકના અવયવ છે તેમાથી ગરીબો રિકાટ ગત દડાડો મદાઈ નીકળ્યા કરેછે ગરીબના મળનો અથવા નદાન પન્માણુનો મોટો ભાગ, મદાઈ નીકળી જવાનું, આમડી એ દાઢ છે અને શરીરના મધાણુથી, અને કાગોથી, કેદમા જદા અને બીજા અદન્તા અવયવોને આમડી માથે, વરેા ગારો, અને

નગરા મગર જે તે રિતો રિવાજના માનવો, ચામડીની નિગોગ ન્હિનિ નખરાની, બાટે અગત્યની ખાલી થતા ગિરાન ને જેન નહિ ચામડીની નિગોગ ન્હિનિ નખરા માટે, સ્વચ્છતાની ન ચાતે તેની બાટે અગત્યક અને તેથી, માણસ ન્તાન ક્યાં ગિવાય કી પણ ન જેતુ નેદ્યએ ડા નીચામ ક્હે છે કે, નેમ્માણ્યમને નિમમા ઓઝામા ઓધુ એક રાજ પણ આખુ ગરીબ પાણીથી મારી રીતે રોતુ નેદ્યએ એક ગરબણમા, કધપણમા, ધનમાકે પગેશમા મનમા કાકે મારી ન્હિતિમા, કમેશ ન્તાન કરુણ નેદ્યએ મો અને દાચ, રાવાની જોટવી નહીં હ, તેની આખા ગરીબની તમએ તમ ચામડી ધોવાની જ ક અને તે દાચથી બીના દુવાનથી કે વા ગીથી, એક શેર પાણીથી પણ મજા વાનમા, ધર્મ ગરે ક અઢી જેન કે પાચ જેન ચાલીથો, અને એક વાળાથી કે દુવાનથી જ જ ઉત્તમ પ્રકારનું ન્તાન તમે રી ગકરેશ.

[૧૦] શીતોદ્ધ સ્નાન અરિક ગુણ દાતા હ ડા ખોલોગ કો છે કે 'ગરીબને આવડત મગર જણાએના માધનોમા રીતગતગ ન્તાન એ મુખ્ય છે હજા પાણી ॥ ન્તાનથી ગામડી મગરાન થાય છે તથા આખા ગરીબમા અરમ્મ મગ આવે છે હજા પાણીનું ન્તાન રોગને અટકાવના મર્વોત્કૃષ્ઠ ઓલક છે હજા પાણીનું ન્તાન એ ગરીબ મજાખમ આ તારથી પણ કરનાર લોકોનું મખતર છે મનરતિ બીચો ॥ તેનું આ મગ આરના જ અને અમખ્ય ગરીબના હુ માને દાગનાક છે હજા-પાણીએ ન્તાન કે રાથી ન મને ન હો થઈ જમે મજાખમ કે ઉધ મ રમે એની ધા તી રાજાનુજ નમે ક પણ ન મારી છે હા પાણીથી ન્તાન વ રાથી કહી પણ ગરીબની રતી નહીં ક મજાખમ પણ રતો નથી ઉતરુ મજાખમ આ ગરીબ મનનો ને મગનાક ક ડાનીકોમ કદ છે કે ॥ જા પવનના ગરીબન મપાગ લેવાથી મજાખમ થયેલા માગેમા મા ॥ અનન્યમા આ રા ક પણ જા પાણીને ગરીબન

એવાથી કે કોઈપણ જાતનું જ્ઞાન કરવાથી મનેજામ થયેલો માણસ
 હવે માન જોવામાં આવ્યો નથી, આગમાંથી આપણે જોઈ જોવાના
 ત્રણમાં પ્રથમ જો જિનાય ચાલીએ વર્ષથી ૬૫ ફોટા જેટલું હડ પાણીથી
 જ્ઞાન કે જે અને હમેશા તેથી મને કાપેલો થયો છે હવાનો
 હવે માપવાના ચક્રમાં પાગે અને કિમીથી નોંધ, ૧૦ કીમી હવે
 ગયેલા, અને પાણીનું કીમી જમીનને અડતા, ૫૦૬ ફોટ જેટલું,
 એટલી ટાંકમાં પણ મેં હડ પાણીથી જ્ઞાન કર્યું છે વળી નદીમાં
 ત્રણ ફોટ જાડા ગરના પડને કોઈનીથી ભાગીને અજાણ પાણીમાં
 ફગડો ભાગીને મેં જ્ઞાન કર્યું છે. અને આવા નિત્યના જ્ઞાનથી
 મને કોઈ દિવસ હવે અડધા ૬૬ નથી તેમજ કોઈપણ માણસને
 મેં નુકસાન થયેલું જોયું કે માનવ્ય પણ નથી. ૫૦૦ હડ પા
 ણીનું જ્ઞાન મળે અને તદુજ્જી આપનારની નીચડા છે આ પ્રમાણે
 હડ પાણીથી કરેલું જ્ઞાન જળને તદુજ્જી આપનાર હોવાથી
 ગરમ પાણીએ જ્ઞાન કરવા કે તો હડ પાણીથી જ્ઞાન કરવાનો
 અભ્યાસ પાડવો એ તત્ત્વના જાણના ગાળકથી તે અત્યંત જાડા
 માણસ મુધી મનને ગરમ કરેલું "

[૧૩] હડ પાણીથી જ્ઞાનનો પ્રકાર.

હડ પાણીથી જ્ઞાન કરવાના પ્રકાર નોંધે પ્રમાણે છે આ
 જ્ઞાન એકાતમાં ગાળી ગારેણા ગધ કરી કરું એક અથવા
 અડધા થડા પણ, હડ પાણી હવે તો આજે આપણા ગરીબી
 માંથી ગરમી, જે હડ કીમી (ફેન્ટોટ) જે તેથી કાર્કે આજી
 ઉણતાવાળું પાણી, શરૂઆતમાં જેવું માં છે મતનમ કે, નગણા
 શરીર વાળાએ, આજમાં ૭૦ કીમી હડ પાણી જેવું વધારે ગળ
 વાન માણસોએ, આથી પણ વધારે હડ પાણી જેવું હડ પાણી
 શરીર પર રેવા પડી, ગરમાવો આવવાની શક્તિ, જેમ જેમ
 વધતી જાય, તેમ તેમ, ધીરે ધીરે, વધારે હડ પાણી વાપરતા જરૂર
 જ્ઞાન કરતી વખતે વજન નિત્ય વધુ જોઈએ (૧) શરીરને પાણી

આડાના પહેના, માયાથી તે પગ, આખા ગરીબને, મરા હાથથી, તેન નોળતા હજીએ, તેમ મારી પેડે ચોળતુ પ્રથમ મો ઉપર ચામડીમા ગમ્મી આવે ત્તા સુતી, જે હાથે વચ્ચે પડી જાના હાથે આખા જમણા હાથને, તથા જમણા હાથે, ડાંગા હાથને, ધમવા ત્યાર પછી, છાતી, પેટ, વામો તથા પગ એક પછી એક ધમવા આખા શરીરમા, ગરમી આવેતી જણાય ત્તા સુતી ધમતુ શરીરમા ગમ્મી આવ્યા પછી, નાડના બેમતુ

(૨) પવાનામા પાણી વર્ષ, પ્રથમ મો પનાળતુ એક ડુનાને બીનો કરી, તે નડે મારી પેડે ધ્રુમીને મેન કાઢવો, પછી તેજ પ્રમાણે, બન્ને હાથ પનાળી, બીના ડુનાતથી, વચ્ચે પડી તેજ રિધિથી ઠાતી પેટ, તથા પગ ધોના પછી વામો પનાળી, તેને પછુ બીના ડુનાતથી વસીને, મારી રીતે ધાવો, ડુનામા મેન સુમાનો હોનાથી, દરેક વખતે, ડુનાને નીચેની નાખી, નવા પાણીથી પમાળતા જતુ

(૩) જે વમારે વાગ દખી ગઠાન એતુ દોલ તો, ફગી એકવાગ ડુનાન પનાળી, આખા શરીરના માયાથી તે પગ સુતીના મર્યા ભાગ, પ્રથમની પેડે, અનકમે ધોઈ જના અને ટાઢ જેતુ તમે તો, આન મધ કરતુ

(૪) મગ્ન ઉપર દુન રાણીના પનાના બરી બગીને અતમા રેનાથી ગગની કરોના નાન તવુઓ મઠ બાવવાન ધાવ હ આં તેથી રીઠીસને મગ મન હ

(૫) આન ઘડિ વ્યા પછી, કોન આતથી મગીગ મારી રીતે કા પડ ત્યા મધી ધમતુ અને આખા શરીરમા ગમ્મી તાતી અશક્તાએ મીઠા પામ મગીગ ત્યાતી ગમી તાવરી આમ કરીને પમો વધારે ધમવા

[૧૪] આન કુના મારેનો ઉત્તમ મમય.

આના મતા એથી માત્રા ત્યાર નખત પ્રાન કાગો

છે. મયારમાં વેદેયુ મ્નાન કરવાથી, ગરીરમાં ચાપાઈ આવે છે. મનની ગતિઓ, પ્રદુષિત થાય છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ વધે છે. અને ગરીરને, પણ સુખ લાગે છે.

ગ્રીતજી જળથી સ્નાન ન કરી શકનારે, હડી ક્ષતમાં નળ થઈ, ગરીર ધારણ કરવું જોઈએ. જો, કોઈ કારણથી, હડા પાણીથી નોંધાવું શક્ય ન હોય તો, ગરીર પગથી, ગદ્યા વલ્લ કાઢી નાંખી કોગ, કુવાલથી કે જાગથી, આખા ગરીરને, ખુબ ધમધમ. આ વખતે, શરીર ઉગર, હડી ગ્વચ્છ દ્વારે આવવા દેવી, માથે માથે મખત કમગત કમ્બી, જેથી ગરીરમાં સોડીની ગતિવ્યતિ થાય અને આમડીમાં પણ, ગમ્ભાવો આવે.

[૧૫] તમાકુનું વ્યસન ત્યાગ કરતી વખતે કોઈ પણ કેફી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

તમાકુની માથેજ, દાઢ, ભાગ, અશીલુ, વિગેરે તમામ કેફી પદાર્થોનો, ત્યાગ કરવો જોઈએ. આવા દરેક કેફી પદાર્થોની એવી ખામીયત હોય છે કે, ગરીરનો નાશ કરવામાં, એક બીજાને મદાય-જૂત થાય છે. જો આવા પદાર્થોનું મેવન, ચાપુ ગમવામાં આવે તો એક તગ્ધથી, શરીરમાંથી એ ગદ્યા કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન થાય છે, અને બીજી તદ્દથથી, એર શરીરમાં પ્રવેશવા પામે છે, આવી ગિચિત્તા, વ્યમન મુક્ત થઈ શકતું નથી.

[૧૬] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન કદી પણ બંધકોશ થવાદેવો નહિ.

વ્યમન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, મોટા નળમાં મડતા મળનો મચ્ચ થવા ન દેવો, એ અત્યંત અગત્યનું છે. અન્ય કેફી પદાર્થોનું વ્યસન પાડવાનું અત્યંત ઉત્સાહક કાન્જ મોટા નળમાં યથેક્ષો મળનો મચ્ચ છે. મડતા પદાર્થોમાંથી, ઉત્તમ થતા વિષમય વાયુનું, સોડીમાં સોપણ થાય છે. અને આ દૂષિત સોડી, આખા શરીરમાં ફેરવું નેતું હોવાથી શરીરમાં, એવા પ્રકારના વિકારો

ઉત્પન્ન થાય છે કે જેથી થતી મેચેની શાત પાડવાની જગર પડે
 ૭ દાઝ અને તમાકુ, આરી બેચેનીને ક્ષણિક શાત પાડતા હોવાથી
 બધકાગ, માદક પદાર્થોના દુર્ગંધનનું તિન કાઢી મને છે આમ
 હોવાથી, સ્મનમુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, મધકોશ ટાળવો એ
 અત્યંત અગત્યનું, અને પ્રથમનું કાર્ય હોય છે.

આયુર્વેદમાં કહે છે કે, "સર્વેવા રોમાણાં મુલ કુપીતા
 મલા. મધકોશ મર્ડ રોગનું મુળ છે કોલેરા-ટોનિકામ કહે છે કે
 માણસના શરીરમાં એક એવો રોગ થતો નથી કે જેનું કાઢી
 મધકોશ ન ડાલે.

એક તનુથી શરીરમાંથી તમાકુનું એ જ મળાઝ કાઢી નાખ
 વાની ક્રિયા થાતી હોય છે અને બીજી તરફથી બધકોશને ટીપે
 મરીરમાં ઝેરનો મચ્છર થતો જો તો સ્મનમુક્ત થવામાં વિવેક
 થાય એ સ્વાભાવિક છે માટે આધિક જેમ મને તેમ ક્રિયા નિશ્ચય
 દત્તનો ખુલાસો જો તેવો આધાર વિદ્યાગ મળ્યો તેજીએ મધકોશ
 થવાનું પ્રથમ કારણ અત્યંત ખાનપાન છે, માટે દત્તનો કમળે ૨૨
 નાઝ, ખાનપાન બીજા ન છાડી દેવા જોઈએ, યુક્ત કાઢી નામેના
 મેદાના શોટની શેટવીઓ, પૂરી, મીરો, ચાક વિગરે ખાવા નહિ
 આ વસ્તુઓનો નવા, મારો કાગે ૭ પણ, તેમાંથી યુક્ત કાઢી
 લીનડ હોવાથી, ગંદન, નાઈટ બોક્સ ફામફેટ, વિગર તત્વો, જે
 જ્વાલુઓ, રાતલગુઓ, અને મગજને પોષણ આપે છે તે તત્વો
 તેમાં ન મેવાથી, પોષણ કમના વસ્તુ તરીકે, તે નકામી છે આ
 વિના પુષ્કળ વી તેન, ખાક, તથા ગંધ મળના નાખેની વસ્તુઓ
 પણ છાડી દેવી ધી અને તેન મીનડ ન છોડનારનો, ધણાજ ઓછા
 પ્રમાણમાં ખાવા ચાક, કાઢી વગેરે પણ, છાડી દેવા જાગી
 મુદતનો, તથા શરીરમાં વગ ધારી બેરોનો બધ કોશ, અત્યંત
 ખાનપાનના પદાર્થો કાઢી મધા વિના, મળે નથી એ નિશ્ચય
 મળે.

સાધારણ ગ્રંથકાગરનો માણસ, જે સુરોદય પૂર્વે, એક બે પવાના દરુ ૨૫૨૭ પાખી પીવાનો અભ્યાસ ગણે, અગર તે નાગી ખાય, કે એકાદ વીજુ ચુમે, તે કાષ્ટો થાય છે

આવા નમ્ર ઉપાયથી, કાષ્ટો ઘટેલો ન જણાય તો, તામ્ર પાકા ફળ ખાવાનો નિત્ય અભ્યાસ ગણવાથી ગરુ કાષ્ટો થાય છે બૂંડે પેર મવાગ્મા, ફગજ ખાના, અને તેનો ખરો કામ જોઈતો હોય તો, તે ખાધા પછી, કાદજ અનાજ ખાવું નહિ

[૧૭] દસ્તનો ખુલાસો કરનાર આહારની વસ્તુઓ.

નીચેની વસ્તુઓ આહારમાં લેવાથી, ગમકોશ થતો નથી (૧) આખા ઘઉંની ખીચડી, (૨) યુનાની અથવા યુનાવાળા ધઉંની ખડકી, (૩) યુનાવાળા લોટની રોટલી, (૪) ધી વિનાનો ઠસાગ વિગેરે, (૫) ખટાશવાળા અને ગળ્યા મધથી ભરતના ફળ, (૬) મુકા અજીર, (૭) આનુ, (૮) સુકી દ્રાક્ષ તમામ પ્રકારની, (૯) જોળ, (૧૦) મળ્યા તામ્ર થીજા ગાક, ટમાટા, કાચો કરમ કરલો ઠાગીજ (૧૧) મધ વિગેરે

[૧૮] અંકોશ કરનાર આહારના પદાર્થો.

નીચેના ખાદ્ય પદાર્થો દસ્તની કમળિયાત કરે છે (૧) ઉની ઉની રોટલી, (૨) મેદાની રોટલી તથા મેદાની મતલી શુદ્ધિશુદ્ધિ વસ્તુઓ, ૩ ગાગા મરી, ૪ મન્ન મગાના, ૫ તમામ પ્રકારની મીઠાઈ ૬ મીઠું નામેની વસ્તુઓ ૭ આજ, કાફી, ૮ કા, અને મોકરેટ બેઝ ઉકામેનું દૂધ, ૯ મટાગ ૧૦ નાખા

[૧૯] અંકોશ દાખી, મોટા આંતરડાને ગતિ આપનાર ચેટ ચાળવાની ક્રિયા.

નીચે વર્ણવેલી, ચેટ ચાળવાની ક્રિયા કરવાથી, મોટા આંતરડામાંનો મળ, છુગ પડ છે, અને દસ્તનો ખુલાસો રહે છે (૧) પેટની ડાગી માથુના નીચાણનો ભાગ (એટલે કે મોટા આંતરડાના જેવો આગળનો ભાગ) નમ્બા દાઘની આમળીએથી નેચથી દવાની

સમો (૨) પછી ધીમે ધીમે, પણ બારે હાથથી, પેડના જમણા ભાગ તરફ મોઢું આતરડું ઉપર મૂકે છે તે ભાગ સુધી હાથ દગાવતા લઈ જાયો (૩) પછી, મોઢું આતરડું ઉપર ચડે છે તે ભાગ, દમાવતા ઉપર જઈ, પછી તેજ આતરડા ઉપર, આડા દગાવતા દગાવતા જે જગ્યાએ પ્રથમ આગળીઓ દગાવી હતી, તે જગ્યાએ હાથને ગોળ ફેરી નહીં જાયો (૪) આવી ગીતે અનેક વખત, દગાવે જાયો આ ક્રિયા કરવાથી, પાંચપણ પ્રકારનું દુખ કે નુકસાન થતું નથી.

[૨૦] તમાકુંનું વ્યસન છોડાવનાર આહાર.

અમૃતિલા ડા. કાંતોગ મેકરેડન મેકરેડી નિગેરે વિદ્વાનોએ અગત્ય તમાકુના વ્યસનોએને, પોતાના આરોગ્યસાધનમાં મળી, વ્યસન મુક્ત કરેના છે આ ડાક્ટરોનો, એવો અનભવ થયેતો હ કે જેનાક આવાના પદાર્થો, અને તમાકુ વચ્ચે, વિવિધ વિશેષ છે, આ પ્રમાણે આદારો લેવાથી, વ્યસનીને, તમાકુ પર અભાવ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી તેનું વ્યસન જરૂરી છુટી શકે છે, આ આદારનો પગથો નીચેના છે.

[૧] તમામ પ્રમાણે જો ખામ કરીને મરજન

[૨] દૂધ

[૩] મધ્યા પાંચાં

[૪] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા કરતાં દરમિયાન કળા-હાર કરવો.

જે મદાન શાંતિ ગાંધીઓએ મનુ ર સર્ગીની ગ્યાનું ખારીક નિર્માણ કર્યું છે અને મનુષ્યો, ઉત્તમોત્તમ નિર્નિકાર આત્મ કલો છે, તે નકમી દ્વારા માત્ર પ્રેરણા કરી છે, તેમણે ખારીપૂર્વક માગીત કર્યું છે કે, મનુષ્યનો ન્યાયારિક ખોળક— નાખ્યા વિના કુદગની ધિનિમા આર્ષ મગદ તેમ જો છે આ આત્મ લેવાથી, જગતમાં પાંચપણ પ્રકારનો, રિકાર ઉપલ થતા

નથી અને તેથી ઢરીને પ્રથમ મચિત થોડ દુરિત થોડે, મદા
કાઠી નાખરાખા, જનનજકિતને, મુ મુગમ પડે ૮ આમ દોવાથી
આ દુષ્ટ નમનમાથી મુખ થનાની ક્રિયાના માધકે, તમાકુના
ગમની પન્નમાથી છુટતા મુધી દગાદાગ વગેરે અત્યંત અપેક્ષિત
અને કાર્મમાધક છે

એકના ફળ ઉપર જેવાથી, નમનમુખ થનાર છે, એમુજ
નદિ પછુ, ખીજ પછુ અનેક રોગો મો જે રંગી ફળ આરોગ્યને
તથા આસુધને, ધણા વધારનાર જે એકાદશી કે અપરામો દિવસે
એકલા ફળ ખાવાની, આપણા ધમશાસ્ત્રોમા આજ્ઞા કરી ૮ એ
ખડુ વિચારપૂર્વક કરેલી છે, પદ્મ દિવસે, એક વખત આ પ્રમાણે
ફળ ઉપર ગડેવાથી આરોગ્યને મુ લાભ ૮ આરોગ્ય
સુધરે તો, મન વિગેરે સુધગવાથી પરમાર્થ પણ સુધરે એ ગપલ
હોવાથી, ફળાદાનથી પુણ્ય કરાનુ સાન્નમા વર્ણુ યુ ૮ એ કાષ
કપોતકપિત નથી પણ આજે તો એકદશીને દિવસે, એકના
ફળ ખાવાને મત મન્દી પેજા, માસુની વિગેરે તરેરો નતુઓ
સો ૧ ખાર છે તેથી આરોગ્યો કશે લાભ થતો નથી ઉનહુ ભારે
નુશ્ચાન થાત છે

પુરોપના શાળા બનારે અલત મા ૧૬ છે આ કોષ ઉપાથી
રોગ મદતા નથી તારે કામના દ્રાક્ષના માન્વગા જનર છે ત્યા
તેઓ લીની દ્રાક્ષ ખાડિને, ને છે રંગ મશે થી ચદતે ચદતે અ
જે સુધી દ્રાક્ષ આખા દિવસમા ખાર છે દ્રાક્ષની સાથે રોગલી,
માન અપ્રોગ કે નનદામ તોળની ખાર છે એ રિના ખીજ કોષ
વન્નુ ખાતા નથી કેટલાક તો રોગી પણ ખાતા નથી આજુ
એકાદ મામ કે થોરા વધારે રખત કરવાથી, શરીરના રોગ મની
જઈ, પૂર્ણ આરોગ્ય રોગી પાછા તેઓ મદેશ જનર છે

આપણે ત્યા, દ્રાક્ષના માડવા નથી, તો પણ ફળ મધ આજ
થતા નથી એ ની વાજજ ખાવાથી રોગ મો ૮ એમ નર્મ નથી

૨૪ આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ

તમાકુના વ્યવસાયથી મુક્ત થવા મંગતા મને, અને પચને નિષ્પન્ના વિકારો ઉત્પન્ન ન થવાથી, જીવનશક્તિ મતેજ ને તે હેતુથી, આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ નીચે આપી છે -

(૧) આહારનો રેક પ્રાપ્તો, ઓછામાં ઓછો ૪૦ વખત ચારીને ખાઓ કદમ્બખાત્ર મોખા નિન્વાદ પાળી જેટલું થઈ જાય ત્યાં મુધી, તેને મને ઉતાંગો નહિ

(૨) દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થોને, કદમ્બ બોનાકની માફક ખુબ વાન મોખા રાખ્યા શિવાય અને તેનો પુરે પુરો ન્વાદ લીધા શિવાય મને ઉતાંગી રજો નહિ

(૩) તળેના પાંચો, ઝેરના માટેના પાંચો વગેરે, પચાવનામા રધારે બારે લેવા છે

(૪) અનેક પાંચોના મિશ્રિત બોજન કરતા, એકજ પદાર્થનું માત્ર બોજન, વિશેષ પાચક લેવા છે

(૫) દરેક પ્રકારના મિઠાનો પચાવનામા બારે લેવા છે

(૬) જેમ ગોરાકમા કૃતિમતા ઓછી, તેમ તેમા વિગેરે પોષણ લેવા છે

(૭) બોજન વખતે, ચિત્ત નાન, અને પ્રમત નાખવાથી પચન ક્રિયા મારી થાય છે,

[૨૫] પ્રસિદ્ધ ડૉ. બર્નારેએકેડેને, તમાકુના વ્યવસાયી મને, નિયત કોડલી પદ્ધતિઓ. સખ્ત. મધ્યમ, અને મૃદુ.

પાંચમેકેડેન કહે છે કે માન આરોગ્યશ્રમ, અનેક રીતે નુકસી, વ્યાધિઓથી પીડાતા, અમધ્ય દર્દીઓ, નાના દાય તરે આ રીતે આ રોગીઓના, ઘણાખગ, તમાકુના અખડ વ્યવસાયીઓ દતા આ દુર્વ્યવસાયો ત્યાગ કરવો તે રોગ મુક્ત થવા માટેની, આરોગ્યક મરત દતી એક પદ્ધતિ દર્દી મંગનાથી, વ્યવસાય મુક્ત ન રહે શક્યો નથી એનું નિર્ણય નથી અનાગી કિસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ મરીના દાયન

થયેલા તમાકુના ઝેરને જેમ અને તેમ ત્યાગથી શરીર બદાન કાઢી નાંખવાનો દત્તો વિશેષમાં, આચાર વિચારમાં, એવો ફેરફાર કરી નાખતા કે, તેને તમાકુની ઉલ્કુષ જણાતી નહીં તેગે (૧) મમ્મત (૨) મધ્યમ (૩) મૃદુ એવી ત્રણ પ્રકારની પર્યાવાર પદ્ધતિ, દરની ગતિ અનુસાર, નિયત કરેલી હતી.

[અ] સખ્ત પર્યાવાર પદ્ધતિ નીચે પ્રમાણે રાખવામાં આવી હતી.

(૧) પ્રથમ એ દિવસ. મમ્મત ઉપવાસ કરી, ઝાઝી પશુ પ્રકારનો આદાર લેવો નહિ. અન્ન પાણી પુષ્કળ પીવું. અપવામના દિવસોમાં તમાકુ જેવા ઉત્તેજક પદાર્થ માટે રૂચિ થતી ન હોવાથી, રોગીઓ મરવાઈથી, તમાકુ છાંડી ગરે છે.

(૨) તે પછીના એ દિવસ, દીરખમાં ત્રણ વખત ખાવું અને આદારમાં નાંખી, મધ્યમ, નાનકડાં વીંદાં ખાઈને કઠોર પ્રમાણે ખાવા.

(૩) પછી રોજનો. નામાન્ય આદાર લેવો ગર કન્વો, તેમાં પ્રથમ, ઉક્ત કઠોર અને મન્ન પાણીમાં મધ નાખી, મધનો ચા પીવો, મન્ન તેજ તો, મધના ચામાં નાંખીને રમ નાખી પીવો.

[બ] મધ્ય પર્યાવાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમના એ દિવસો, ત્રણ વખત આદાર મધ, ફળાદાર કન્વો, અને દરેક ખાણ વખતે, ઉપર વર્ણવેલો મધનો ચા પીવો.

[૨] ત્રીજો દિવસ, પ્રથમનો નાખો, ફળ અને ચાથી કન્વો. તે પછી તમારો નિયતો આદાર લેવો પરંતુ દરેક ખાણ વખતે મધનો પુષ્કળ ચા પીવો અને કઠોર પ્રમાણે ખાણના વખત દરમિયાન પણ પીવો.

[ગ] મૃદુ પર્યાવાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમ દિવસે ફળ અને મધના ચાનો નાખો કન્વો, - તો દિવસ બાકીના મધનો ચા પીવો.

[૨૬] પડી દગ્ગનો ખુનામો ને તેનો માલિક ખાનડો લેનો
(૨૬) કીધા દગ્ગખાન, છુટથી પાણી પીનાથી, ગરીબ
માંથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે.

ગરીબમાંથી જે ગદાન દાડી નાખવાની ક્રિયા દગ્ગખાન પુરુષ
પાળી પીવાની, અનેક વૈદ્યો બનાવણ કરે છે કે પ્રોગમ કરે છે
કે, દરરાત્ર, છમે પાણી પીતું નેહએ, દરેક અડધા કનાકે, થોડ
થોડું પાળી પીતા રહેવું, એ મારો માર્ગ છે, મનુ પ્રમાણે પાણી
કે કે ગમ્મ પીતું ને ગમ્મ પાણી કરી પીવામાં આવે તો,
તે ધીમે ધીમે મને ઉભારતું નેહએ, પાણીમાં દગ્ગમ બેળવી પીનાથી
અધિક લાભ મારી થાય છે, છુટથી પાણી પીનાથી આ ક્રિયામાં
આવવાનું દગ્ગનો ખુનામો ને એ એ ખાતર કાપે છે

[૨૭] મજબુત ગરીબ, તમાકુ ત્યાગ સહાયક છે.

મગવાન, તકુરમન, ઉભાની અને વીરસાન ગરીબને કાષ્ઠપણ
રૂંધી પાઈની જડન પડતી નથી નિર્મોલ દુર્ગમ નિગલ્ય ઓઠું
પોવણ પામેન ગરીબ, એક સા મીઠા ઉભા ૧૬ પદાર્થના કોવનના
આમત્રા ૭૫ છે આન લોવાથી નિરમિત મિત્રાદાન કરીને, ખુ પી
તમાના પાળ પાણીમાં નહેને આરોગ્ય સાચવના પ્રિયોને અનુમતીને
ન તી શ્વેત ગાળીને ગરીબો આ ની અને જાતથી નવન ગમીને
ગરીબને ૧૭ જેવું મનાવવા મધન નેહએ આ ગમ્મ નેહમે કે
વધારે મગના ગરીબમાં, વધારે નિશ્ચી મનનો સામ દાન છે
અને તેથી તમાકુની ખુનામી નાગી નાખવા સાં થતી નથી

[૨૮] હંમેશા નિયમિત કસન કચ્છી. ખાસ જરૂરની છે

અનેક પ્રમાણની મના પૈની તમો અનુજા આવે તે પ્રમા
ની કમન કચી નુ સાન મારી છે આનવાની કમન
માલના માગી અને ઓથી વધારે દિનકા ૭ ૭ ગવેજ કડક છે
આવવા મી કમન જેવી તકુરમનીને નુધા નાગી ખીજ એકે કમન
થી મી મી એની પે, દાગીના પમનના આવતું એ નહિ

યથાર્થ રીતે ચાનસાની કમન્ટ એ ૧. ઉત્કૃષ્ટ કમન્ટ ૭ તેની
 ગતીએ પોડોશી ચાર છે, ખબા પાગ દો ૭, પીગિઓ યાગાન
 ચાર ૭ પાચનક્રિયા વરે છે ને ગમે તે જતનો, ખોનક ખાવામા
 આવે તો પણ પચી જવર છે તેથી જતનો મુસામે ન્દે ૭ અને
 જુનાગ નાવવા માટે ગોરી ઝાંઝેની તમામ નાઓ, તેનાથી દંઃ ૭
 નથી મખતી તિ રો ૭ મખવ નોડીની નાની આવે , અને
 નેરા, નેજાની અધના પાળી ૭ ચાર ૭

ચાનવા ૥ ઉત્તમ નિરમો નીચ આપ્યા ૭

૧ ચાનની રખતે તમાન આખા મરીગને ઘડ માથુ લાથ
 પગ રમેરો, મિલ્લા દટાવ નખરા મટનાક મખરા હીનાથ થઇ
 ને નારે ૭ એમ ચાનડુ નલિ ડાડને નમારી કેરી નલિ ૭ મવગા
 અવરનોતે નિધિન મખરા નલિ ગાદી આવે ડુબી ની તનારી
 દગ્તા ૧૬એ તેવો મરીગમા મરો જુગમા આળી ૭ ગતી મહી
 પ્રમજ ચિતરી નન્ની ૧ ચાન

૨ વગથો ને માથા મુરી આખા મરીગને મ ૧ રીતે
 ગીવ દટાવ નખડુ ચાનનામા મરીગની આ ચિતિ અવરત અગ
 રતી ૭ મરીગને તથી નામ ચાર ૭ એજુજ નલિ રામ આપ ૥
 મનમા પણ એથી એક પ્રમા ૥ જુગમા આથી પ્રતેક ભમા
 જુગમાનામા નનાતો આપખતે અવનામ મધાર ૭ મરી ની મમઝ
 આકૃતિ રીજ પગ નામવ એરી ચાર ૭ મનો માજુએ તથો
 છુટા મની રેસા આ ચાનસાથી ગામાનિક રીતે થતી તમની ગનિતે
 રોડી નડી ચાનસાની કમન્ટ ગા ૥ મોથી ઉત્તમ મનર પ્રાત
 ના ૭

તરવાની કસન્ટ નૃહુણીય છે. તેથી ૭ે ખામ કાર ૧
 ધાગ ૭ એક તા ઉત્તમ રીત ગાનતો નામ મરો ૭ અમે રીતે
 શારીરિકપ્રમ મના ઉપાત અમોનિર અને મખત નાતની
 દ્યોની નીમે ૭

ગરીબને થાક વાગે ત્યાં મુની કમગત કંઠી નેત્રોએ હૃદયગમ
વાળાએ મમ્મત કમગત ન કંવાની આવધાનના નાખતી નેત્રોએ

(૨૬) વ્યમન રાજાવાની ક્રિયા દરમ્યાન વેહેલા મુદ્ધ
વેહેલા ઉંચાની ટેવ પાડવી લેઈએ.

શુદ્ધિનાગી પુરોએ અનન્યમિદ્ધ હતાપણથી કહ્યું છે કે

"રાત્રે વહેલા જે મુદ્ધ, વહેલા ઉઠ વીર;

તન ધન બધા શુદ્ધિ વધે, મુખમાં રહે ગરીર"

જે જે કૃત્યો કંવાથી, ગરીબની મરિતનો વધારો થાય કે
તે તે કૃત્યો તમારૂં જેવી અવ્યાભાવિક મનની રૂઝોએના રોધક
અનન્યમિદ્ધતા ગરીબને નમસ્તત આપે કે જેમને મોડા મુવા જવાની
ટેવ હોય તેમજે એકાદ ક્યાક વડેના મુવા જડુ અને તેને બન્ને
એક ક્યાક વડેન ઉંચ નિદ્રા જેડુ મનાવે એકે આશ્ચર્યક
નાથન ન હાવાથી દેવ મનમે પોતાને આવશ્ય નિદ્રાના નમયના
પ્રમાણના કેવી ન્યનના થવા દેવી નહિ

(૩૦) રાત્રે નિદ્રા ન આવતી હોય તો. દયાન
વાપગતાં. કુદરતી ઉપચારોથી નિદ્રા લાવો. જે તમારું
નથિત જે તમને ઉજાગરો કાવતુ હોય તો દયા ન વાપગતા
નિદ્રા આવવા માટે, નીચેના કુલી ઉપારો ઉપયોગ કરો
નીચેના ઉપારો નિદ્રા તરફ છે, (૧) મુવા જતા પહેલાં બહાર
ઝડપથી ફરી આવો. (૨) નમ્મ જળથી નાન કરો (૩) મુતા
પડી ગમ્મ વાળીથી બગેલી કાચની માળવી, પગને અડાડી ગમા
(૪) ગમ્મન પડ તેડુ કાચન વાન્સા (૫) તીર્થચામોચામ નો
(૬) ખુબી દવાખા, મદાન અગાનીના કે અનમા અડુ કરો (૭)
પ્રભુવ કે માસનીનો નય કરો (૮) માગી કમગત કરો (૯) તમારું
માનન બાનન, મુવા પહેલાં નખ ક્યાક અગાઉ, કોસતી ટેવ પાડો
(૧૦) મધુન માલ માઓ કે માબો (૧૧) તમાન ઝરનના

આનન્દમય પ્રમગોનુ અનુષ્ઠ કરા (૧૦) પગેપકાનદિ મતદાંતિ
 દન્નાતી, માનમિદ યોજના કરા મિતે સુચનાઓ માટે જુઓ
 નિદા ને નિરોગતા

[૩૧] તમાકુ ત્યાગ કરવા ચાહનાં મુલા જતાં
 અગાઉ, હૃદયે [૬૨ થી ૬૬ કેન્ડ્રાઈટ] કેન્ડ્રાઈટ
 પાણીમા આન કંઈક ફાયરકારક છે. અનુભવી
 હા કીલોમ કરે છે કે, તમાકુના પગામાંથી મકત થવા ચાહનાં,
 નિયમિત રીતે, મુલા જતા પડેના, કંડ્રાઈટ પાણીમા, આન
 કંઈક નેરોએ, અને નામનાના જળપાનમા, ઉના આકા આંદે લા
 મુધી, નેરુ નેરોએ, અને પગી તરત, મુધ જતુ નેરોએ,
 સીરાગાતી અખત દાદમા ગરીગને કી ન લાવ તવી મીતે, આન
 વીધા પછી, અખ કપડા ઓઢી નેવા જોઈએ, આ આનથી,
 આશ્વનાંક કાયદા, અનુભવમા આના ક, તમાકુ છાડવાથી, કેન્ડ્રાઈટ
 અમનીઓને અત્યંત બેચની થઈ, નારે વારે ઉભમગ થાન ક,
 નેઓને, વધાનિધિ આ આન દન્નાથી, અવધ રીતે, અત્યંત
 આનમ મજે છે (૧) એક જળપાન (Bath tub) ૬૦ થી ૬૫
 હીમી ગ્લેસીટ, જમખમ ગરીગની ગરમી નેરુના મત્ર પાણીથી
 ભરતુ (૨) પગી તેમા નળાસ મેચતુ (૩) શરીગને પછી અડવા
 કલાક મુધી, ચાળીને લોતુ, ખામ અથોગોમા, એક ક મે
 દન્નાકથી પણ વનારે વળત, આ આન લેતુ પક લ ને ખતથા,
 ઉપયોગ ક સામા આવે લ તા, આ આન કીપણ ફાયરે આપના
 જિવાન, નેરુ નથી

[૩૨] બની શકે તેમણે આરોગ્યાશ્રમોમાં તમાકુની
 કુટવ દાખવી. જેમનાથી બની ગે તેઓએ તમાકુની ૨૫, ૧ કે
 નણ અવનાડીયા, આરોગ્યાશ્રમોમા નદી તરતી નેરોએ, આમ
 દન્નાથી, મુખ્ય માલો એ થાન ક, આરોગ્ય ગામ્ત્ર
 ના નિયમાનુસાર જીવન ગાળતા ગીએ છે. એટલુજ નદિ

પરંતુ, અમની મોગનીઓ, નેમજ કે આગકિત ઉભાંક અન્ય મર્ગ
જાણેથી તે વિમૂળ ગદી ગ્રંથ છે.

જેમને, આરોગ્યાશ્રમોમા નેરવાનુ માનન ન હોય, તેમણે, કાઈ
એકાન મ્યાનમા એકાન મામ ગદી, આ લખુ અદમા મનાવેલા
માર્ગો અનુમરી દેવ ત્યજવી રિતાવડ છે.

અમનોતપાદક વાતાવરણથી દુર ચમ નિર્મમનતા પોતે વસ્તુ
ગિતિ ઉત્પન્ન થશે, ચનમો, બીડીઓ, દુકાન, વિગેરે વ્યમન આનંદ
માધનો તરફ દર્શન પણ નહિ જન્ય થઈ જવા નીકળી જનાથા,
મન બીજા કામોમા રોકાશે. ગરીબમા, નવચેતન અને ઉત્સાહ આરંભે
અને આ ગણતરી વ્યમનની નૃપિત માટે, જ્ઞાનતત્ત્વોનો નિત્યનો પોકાર
બાધ પડશે.

[૩૩] તમાકુની તલપ, ગાંત કરવા માટેનાં માધનો
પણા વર્ગથી તમાકુની દેવ પડ્યા માણુમોને તમાકુ છાંડ્યા
પત્રી તે ફરી માટે વાપરવાને તિન નયપ આવે છે જેમ વ્યમન જુનુ
હોય છે, તેમ આ નયપ વિગેય બજવાન હોય છે. આવા માણુમોએ
ખામ યાદ ગખતુ જોઈએ કે, એરી તમાકુને બદલે વાપરી
ગકાય છતાં તેના જેટલું શુક્રજ્ઞાન ન કરે તેવો એકે પદાર્થ
અગ્નિતત્ત્વમાં નથી પરંતુ તમાકુ પર તિગ્ગાઉ ઉત્પન્ન કરી તેની
તનપ ગાત પાડે તેવા પદાર્થો અગ્નિતત્ત્વમાં છે. અને તેમનો ઉપયોગ
કન્યાથી વ્યમનમુક્ત થવામા મદાય મળે છે

તમાકુની તનપ ગાત પાડના માટે નીચેના માધનોનાં ઉપયોગ
ઉપદાનક થાય છે

(૧) નાઈટ્રેટ ઓફ સીલ્વર (Nitrate of Silver)
એ થી રબ્બર એન અર્ધાજ પાણીમા મિશ્રણ કરી તેના મગજા
મગજા અને મગજે મર્મ મદકારમા રોપી દેવ. લક્ષમાં ગખતું કે
આ મિશ્રણ એરી છે. તે જન પણ મગજા ન ઉતરે તેની કાગજ
નાખી એક એનના મોના બાગના નાઈટ્રેટ ઓફ મોડર અને

થોડી ખાડની મોઝા મનાવી મોઝા નખતી અને તેને થોડ થોડ
ઓગાળી પડી એ સુખ દેવો અપખ્ય વચમનીએને આ મિત્રસુ
કારો કરો ८

(૨) અકચરન ખા ॥

(૩) તુમીનો આ પીવો

(૪) મીઠાઈ ખાતી

(૫) પટવેની મમાનાત મુઠ આખવી

(૬) મટનીઠ વનમ્પતિના મુઝીના પણ પાચક ને વૃત્તિશામક
છે. આમા મુખ્યત્વે જેમિમધનુ તાકડ અને ડગીવાતુ ઉપયોગી ८
આ મને તનપ વખતે મોઝા ગખના

(૭) તનપ આમે કે દડા જળમા ગમતી માગવી કે મરીઠ
પર રીતજ મધારા ઢની સિનામોમા કે જળી મન ન થાય તા,
હતા પાળીનો ઉપચાર કરવો ८

(૮) તમાગ જાનનતુએને, શાત ગખવા માગે, તમાકુને
ગહતે ઉજ્જળનો આગરો સેવો તથી તમને વિશ્રાંતિ મળશે ને
તમાકુ નિના થતી મેચેતી શાત પછી

(૭૪) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક બિચિ-
લતા કેવી રીતે દાખવી ?

તમાકુન મન ઠાડી દીધા રીતે મટનાક વચમનીએનો, મણી
સુમી ને અગકિત જણાત ૭ ખાના પ્રમગ બરડાની કરોડ
ઉપર વારાદગતી ઉપર અને શીતોખચાઠ કચાથી નરો
કારો થનાન પ્રખાત ઉચ્ચામનો જાતિઅનબર થયો ८ આ
કિના કનની નિધિ ની પ્રમાણે ૭

[૧] આખા મરજની ઉપર મરમ સેહવાતો શેક આગથી
પાંચ મિનિટ સુધી કરવો.

[૨] પછી તુતજ, આખી બરડાની કરોડ ઉપર બરડનો
ડડો મસવો.

[૩] વાનફળી, મણતણ વગર, આ નીનોશ્લેષયાં કંવો
જોઈએ બન્ધ ન મળી શકે તો, પણ ૧૩૧ પાણીની ધાત કંવી

[૩૫] મત્રે પેદુ પર પાટો બાંધી મુઠ ગહેવાથી,
તમાકુનું મંચિત ઝેર. જલદી બહાર નિકળી જશે. ગહે-
લાઈથી. વ્યયન મુકા થવાય છે.

તમાકુના ઝેર જોવા, વિગતનાં દવાનું મુખ્ય મથકથાન
પેદુ છે અને તેથી, મત્રે પેદુ પર નીચ મનાવેની વિધિ પ્રમાણે પાગ
બાંધીને મુઠ ગહેવાથી, તમાકુનું ઝેર મગફળાં માગફત રીંચાથી,
મદાર નીકળી જાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ, અનેક રોગો પણ મરી
જાય છે પેદુ ઉપર, પાગ માધવાની વિધિ નીચ આપેલી છે

[૧] એક દુવાનને ટાઢા પાણીમાં બોળી તેને જોઈથી ખ મેળી
પાણી ટપકાવી નાના દુવાનને નીચોવજો નહિ (૧) આ બીના
દુવાનને પેદુ પર લપેટીનેવો [૩] આ દુવાન પર ઉનનું કોઈ સાતજેડું
વપકુ કે ધાગજો ચારે મેન નપેગી દેવું દુવાનનો કોઈ બાગ મદાર
દેખાવો ન જોઈએ દુવાનને જાની મનમ કરી મનમ ગમે એટલું
જાડ ઉનનું કપડ લેવું (૪) નાનમા આ પાટો ખમી ન જાય માટે
તેને મબાગથી અને નન્માશથી માધી રેવો જેઠએ આ પાગ
આખીગત ગાયનો મખવો જે પેદુ પર પ્રથમ પાકવાઈ મેઠ રી
આ પાગ માધવામાં આવે તો તે વધારે મુલુમરી થાય છે

આ પાગ જોતણુ કરે ૮ નનુ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણુ એ કે કે
મદારે પાગ ઠાન પગે તેમાંથી જોતણુ કરેના મગની દુર્ગંધ
આવે છે આને નેને જે પાણીમાં ધાવામાં આવે ૮ તે ધણુ મદુ
વર્જિત ૮

[૩૧] જોમનાથી એક મ તમાકુ કુપ નહિ નેઓ થાડ થાડે
આ કુપ મુમીશકે જે કેવાક અમનીઓનું મનોમમ મજાનુ ન
તેવાથી તેઓ તમાકુનો તમાગ તાત્કાલિનિ-ની શબ્દના નથી આવા
મન થો આ કુપ વો-થો-ગો-કે-૭ આ રેડ જેની રીતે

પડે છે તેવીજ રીતે મુઝા શકાય છે પ્રથમ વ્યસનમાં ઉત્તરોત્તર વધારે થયેલો હોય છે હવે તે ક્રમ ઉલટાવી નાંખી તેમાં થોડુંથોડું ઘટાડો કરવાનો હોય છે જે માણસ દીવસની દસ થીડીયો પીતો હોય તે પ્રથમ અડવાડીએ નવપીયે અને પછી આ રીતે દર અડવાડીએ એક એક ખીટીનો ઘટાડો કરતા જઈ તમાકુ તદ્દન ઠંડી શકે છે. આ રીતે તમાકુનું વ્યસન છાડવામાં ખાસ ગુણ એ છે કે વ્યસની કોઈ પણ જાનના ત્રાસ કે ભેંચેની વિના થોડું થોડું આ ફેરવને કાઢી શકે છે આ પદ્ધતિને જૈન મોર્ચિસએરીસી પણ અનુમોદન આપે છે તે કહે છે કે જેવી રીતે તમે આ ફેરવ પાડી છે તેવી રીતે તમે તેનો નાશ પણ કરી શકો છો જેવી રીતે તમે મંત્રદ દયો હોય તેવી રીતે તેને વાપરી નાંખવું જોઈએ. આપણે એક એક દોરો વિંટાળીને આપણી મજ્જન અને હાથ ગાંધી લીધા છે. માંદે છુટા થવાનો માર્ગ એ છે કે ધૈર્યનાપૂર્વક એક એક દોરો ઉઢેલીને આપણે છુટા થવું જોઈએ. આપણે એક એક પદ્ધત મુકીને દીવાલ ગાંધીએ છીએ તેવી રીતે તેને તોડી પાડવી હોય છે ત્યારે પણ આપણે એક એક પદ્ધત કાઢી નાંખીને તેનો નાશ કરીએ છીએ.

હવેના ગકિતાના પ્રમાણમાં આ વ્યસનથી મુક્ત થવાનાં સમય જાગે છે જેઓ વ્યસનના પ્રમાણમાં જરૂરી ઘટાડો કરી શકે છે તેઓ જરૂરીથી છુટા થાય છે.

તમાકુ ખાનારાઓ તથા મુંડનારાઓ પણ આજ રીતે મામુલી પ્રમાણમાં ઘટાડો કરતા જઈ આ દુર્વ્યગનમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.

(૩૭) વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન વ્યસનીએ રાખવાની ઇવન પદ્ધતિનું હીગદર્શન આ ક્રિયાના સાધકે તીએના નિયમે વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન સાવધાનતાથી વ્યસનમાંથી મુક્ત પાળવા જોઈએ આ ભાગમાં જતાવેલ વ્યસનમુક્ત થવાની બિન્ન બિન્ન રીતોના સારૂં આ નિયમે છે.

[૧] આ દુષ્ટ અને હિનનિ બાકે અમીના પામ્યાથી મુક્ત
 કરવા માટે અગત્યની કસબથી પ્રભુ પ્રાર્થના કરી [૨] દર
 નિશ્ચય મળથી મળને મજામુતગમી અમન તરફ પેચીજતી દરેક
 પ્રતિને વગ રાખતી [૩] અમના મદત ગેરાથી તન મન અને
 ધનને ચતી દાનિઓ અગાધા ગામી તમારુ દુઃસાથી રૂના લાભોનું
 નિવન મન કળા ગેરુ (૪) તમારુના દુષ્ટ અમનથી ઉતમ
 મન રાજાને આર્યકય રુન તથા આ તેમજ બારીજાનું મળો
 મગલના પેરાથી તેનો તમારુ કરવાનો નામ પન્મ ધર્મ એ એ
 નિશ્ચાને પેરાથી મળે તેના પુત્રપ્રસાદવા જેથી નિશ્ચય મળ વધી
 તમારુ પુત્ર નિવન મન દર અને (૫) નરીઆમ રા થયેન તમારુના
 એને મગલોથી માગત મગલો કરી નાખતા મારે આગળ વાર્ધેન
 કિયો કરનામા આગમ કરુ નરિ તમારુના એનો મય રાજા
 જેમ નરીનાથી ધનનો જોયે તેન તમ રોથી નરુ થનુ જોયે
 આ અમન મુક્ત કરામા ઉતરોતર મળતા મળતી જગ (૧)
 તમારુના અમનમાથી મુક્ત કરામા મદત કરે તેના પ્રકાના જ
 આનાનો ઉપસાગ કરવા (૨) આદા મળતી નીનના નિરો
 પાના રીત અજાતી (૩) પાના મળીના પોના નરિ જેવા
 ખાતરી જગ રા તેથી વધારે એક કાલ પણ આદા ખારો
 નરી (૪) પેનાનો જે મોનાક માકર ન આરતો દોષ તે નરી પણ
 ખારો નરિ (૫) ગાના મુર્તી અમન મુક્ત રૂના મુર્તી અગાધ જ
 કરો તેમ ન ગો ના કેરુ દુષ્ટ પુત્ર તન પણ ન ગા ના
 મરી નગાસ મીઠા નિનાના જેવ તો તમ એક ઉપસાગ કરી
 આના માટે નાના ખાના (૬) આસા દરેક પ્રવાદી પદાનો
 પણ નગ તે મુક્ત પદાર્થ રા એમ મનથી નરે
 ના નારી દાયા પદાર્થ અમન મળા મોના, મનથી મળા ના
 ના દરેક કાલ ખાના પદાર્થને નારી રીત ગાદી તે ના
 પ્રવાદી આ નિ સા રા ગો મળતી નરે મળ ઉના ના નરિ [૮]

ખાવાના અને મમય દરમ્યાન, ઓળખા ઓછા ૮ ખાવા પાનની
પીવું. (૬) કઠીપણ અધકોશ થવા દેવો નહિ (૧૦) જીવનશક્તિ,
પદી પણ, ક્ષીણ થવા દેવી નહિ. અદ્યત્તર્થ બચના જેવું એક દેહ
ક્ષીતિકર કાર્ય ન હોવાથી; ક્રિયા દરમ્યાન કાર્મ પણ વિધિથી,
વીર્યપાત થવા ન દેવો. (૧૧) જળવાન શરીર જાતની વ્યવસ્થાક્રમ
ધર્મ મહે છે ખાટે ગર્ભગમન વધારતું નરીગગતિ વધારવા માટે (ક)
નિત્ય અનુકૂળ કસન્ટ કરવી. પ્રાતઃકાળમાં, ખુદની દવામાં, ફરવાની
કમરત જીવન પ્રદ છે. (સ્વ) ઉઠતાં વેતજ, તેમજ ગુવાના મમય
પહેલ, પ્રાણ્યાયામ કે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ સેવાનો નિયમ ગમ્પવો
(ગ) ગત્ર વેડેલા મુર્ધ, વેડેલા ઉદી દરરોજ આઠ કલાકથી ઓછી
નિદ્રા ન સેવી ગતે અગામી ૬ છત્રમાં, ખુદની દવામાં મુર્ધ રહેવું.
(ઘ) સ્વિમમ્, જેટલા મનીગકે નેટસો વધારે મમય ખુદમાં ગરીબ
મુર્ધનો તડકો બધો ખાગ કરીને પ્રાત કાળના કામજા કિંગ્સો અને
મુર્ધાન વખતનો મદ નડકો નજન ગરીબ પુર સેવા મુકવું નહિ (ઙ)
મારીમ દવાક, -૧૨૭. ૧વામાં માગવા લેકએ (૧૦) વ્યવસ્થાક્રમ
થવાની ક્રિયાના મમયમાં તમાક ને મદસે કાર્મ પણ જાનનો અન્ય
કેરી પદાર્થ નાપવો નહિ (૧૩) મદમમાન ચિતા ત્યજવી પ્રસન્ન
ચિત્ત નાખવું અને (૧૪) ૬૬. ઉપગતનો ગાર્ગિક ૩ માનસિક
પન્થિમ દવો નહિ

આગળ પ્રવચ્ચ મા આપેલ અવતરણોથી અપદ જણાશે
ક ધર્મસાર્થોએ પોતાના અનુયાયીઓના દિત માટે ગત્યાધિકારીઓએ
પોતાની પ્રજાના દિતસાહે અને દમરો અમમ્મ દગ્દીઓની ચિદિ-
ત્માથી મળેલા વિન્વામનીય અનુભવ પગથી કુશળ ઉપચારકો એ
શેગીઓના દિતસાહે, કેવળ કલ્યાણની દષ્ટિએ જનમમાજને તમાકનો
અપદ પણ ન કરવા ઉપદેશ આપ્યો છે તમાક વિષ છે અને
મનુષ્યના ગરીબને નુકસાન કાન્દ પદાર્થ હોઈ મદૈવ ત્યાન્ છે એવો
જે બિલ્લ બિલ્લ ક્ષેત્રોમાં કામ કરનાર કુળજા નિશ્ચાનોનો મામાન્ય

અનુભવ થયો છે એજ તમારું અમેવ્ય છે એમ માનવા નમળ કાગળ છે મનુષ્ય જેવો, શુધ્ધિમાન પ્રાણી. પોતાનું દિન ક્યાવર્તનથી થશે તેમજાણતાં પણ પોતાને લાભ દાયક દોષ તેવું વર્તન ગળે નહિ અને નુકસાન થયાનો પ્રત્યક્ષ જ્ઞાત અનુભવ થયે જતો દોષ છતાં પણ અદિતને માર્ગે જ પગના ભરે જાય તો દીવાનાં ભડકાની છિનીજાણ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી ને જાળમાં ઝપવાઈ પ્રાણુ ખોતા શુધ્ધિદીન પામવું પત્તીયામા અને આવા પ્રોકર વાળા છતાં મમજાણુ ન આવનાર મનુષ્યમાં ફેર ઠવા ગ્યો ?

આ મહા મુલ્યમાનવ દેહની રક્ષા કરવાનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ નો પગમ ધર્મ હોવાથી, તમાકુનું વ્યમન મેલી તેને દુર્ગંધ અને દુષ્પી કઢવા જેવું એકે અધમ કૃત્ય નથી તે નિઃતર યાદ ગખી પ્રેરેકે વ્યમન મુક્ત ગેવું નેછએ

આ ભાગમા વ્યમન મુક્ત થવા માટે જેને ક્ષિયાઓ મૂચરી છે અને આશા વિહાર મગધી જે જે નિયમો આપ્યા છે તેના યથા વિધિ પાલનથી ગમે તેટલા દીર્ઘ કાળનું વ્યમન પણ છોડી શકાશે છતાં મોઢ વ્યમની વ્યમન છોડી ન શકે તો તેને ભેખક તજીથી તેણે વ્યમન છોડવા પ્રયત્ન કરેવ પ્રવત્નોનું અવિચ્છાત વર્ણન વખી મોકલવાથી તેના દપાન ખર્ચે વિશેષ મવાદ મકત મળે.



ઠરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો.

૧. મંદાગ્નિ.

એવો કોઈ પણ મનુષ્ય બાગેજ દર્શે કે જે કોઈ પણ વખતે મંદાગ્નિના પાઝામાં મપડાયો ન હોય. પણા માળુમોની પાચન ક્રિયા બગડેલીજ રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા મર્વ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજ્ઞી રીતે મુમારનો ગક્ષસ રોગ કહેવાય છે. આ બધુ શ્રેષ્ઠમા મનુષ્ય સગીરમા ખોગક કેવી રીતે પચી તેનું શોધી યાવ છે તે વિષે મમજાબુ આપી જરૂરને સ્પષ્ટ તેજ ગખવાના માદા ઈલાજો જતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતાં પુસ્તિકાની કિંમત ફક્ત એ આનાજ ગખવામા આવ્યા છે.

૨. અક્ષયર્થ.

દાસના મમયમા અકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા બળબુદ્ધિ વાતક વિષય વામનાનો એટલાં અધ્યા પ્રવાર મર્મગયો છે, કે જન સમાજને વૌર્ય ગ્લાનો મદિમા મમજાવી કામ કળાજમા ગખવાના આધ્ય ઉપાયો જતાવવાની દેશ દિલ ચિંતકોએ વ્યાજ્ઞી રીતે પોતાનું કર્તવ્ય માનેયું છે.

આ પુસ્તિકામા માધકને પ્રોત્સાહન કરી અક્ષયર્થ પાસનથી ધેના મારીગિક, માનમિક તથા આધ્યાત્મિક શ્રેણીનું મંદિપ્ત વર્ધન કરી શીયજગત પાચન માટે સુગમ માર્ગો જતાવ્યા છે તે અત્યંત ઉપકાર અને ઉપયોગી છતાં, મેવા બાવથી પુસ્તિકાનું મત્ય માત્ર એ આના ગખવામાં આવેલ છે. કોઈ ધનિકની આ પુસ્તિકાની કાદાબી

કુના કુંગા દરો તો તેને પડત કિમને આપવામાં આવશે આ
ગામત શેખર આથે પણ વ્યવહાર કરી નક્કી કરી શકાશે

૩. માણસ માંદો કેમ પડે છે ?

કયા કયા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તેને જાણવામાં
આવે તો, રોગ પેદા કરનાર કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે
દમેશ તફવત મલી શકીએ. મર્યાદ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ
કરવું પડે છે, એટલું જ નહિ પણ પધો ન કરી ગરવાથી આપણે
કમાઈ પણ મકતા નથી અને વધાનમાં આપણે તથા આપણા
મૈત્રીઓ ચિંતામાં પડે છે. જીવન શક્તિ ઓછી થવાથી આપણું
આયુષ્ય ધાતુ ધટે છે આમ હાવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો
જાણી લઈ આરોગ્યનું મર્યાદ મટાડવું કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભ-
દાયક છે. આ પુનિતક્રમાં મહિષાસૂર રીતે આરોગ્ય મર્યાદ જાતનો
માર આપવામાં આવ્યો છે. જાત તેથી કિમલ માત્ર એક આનોજ
ગમવામાં આવી 'ડ' ARZ

૪. મર્યાદ કેમ મટે ?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો ગતાવતાર ભારે કિમતનાં
પુસ્તકો નિર્ધન જનમમાં જનીદી દ્વારે નથી તેમજ તેમાં ગતી
વેવા ખર્ચોના ઉપાયો તેનાથી થઈ શકેના નથી એમ તેવા ભયકર
અને કષ્ટદાયી રોગો પણ દરેક નિર્દોષ તથા મિન ખગ્યાળ ઉપા
યોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં પછી મળી રીતે
મનવેશ છે આ મુજબેન ઉપાયોની વિવક્ષણતા એ છે કે, જનોનમાં
મરીમ માણસ પણ તેનો ઘેર જોશ લાભ લઈ શકે છે. પુનિતક્રમાં
વિપય અલગત મદત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિમત
માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની માટે પુનિતક્રમાં માત્ર આનાના
પોષ્ટ મર્યાદ મોકલનારને મોકલી આપવામાં આવે છે. *

રાગીઓ માટે જીજ્ઞાસુ ખર્ચે નિર્દોષ ઉપાયો વડે સાજા થવાનું સરસ સાધન નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

એક તરફથી દિવસે દિવસે રાગીઓની સંખ્યા વધારે થયે જાય છે અને બીજી તરફથી દેશની ગરીબ વધતી જાય છે, ગરીબ લોકોને હવાનું ખર્ચ પરવડતું નથી તેથી તેઓને સારવાર વિના ચલાવવું પડે છે. મધ્યમ વર્ગના રાગીઓને પણ હવાઓના ખર્ચનો બોલો ઉઠાવવામાં તેમના જીવનની આવશ્યક જરૂરીયાતોનો ભોગ આપવો પડે છે. આજે માસિક રૂ. ૩૦ થી વધારે આવક ન હોય એવા માણસોને બાર માસે તેમના અને તેમના કુટુંબના માણસો માટે હવાઓનું વાર્ષિક ખર્ચ રૂ. ૫૦ ભોગવવું પડે છે. શ્રીમત વર્ગના માણસોને પણ હવાઓ પાછળ મોટી રકમો વેડફી નાખવી પડે છે. આથી તમામ સ્થિતિના રાગીઓના હિત સારૂ જીજ્ઞાસુ ખર્ચે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમે તેવા હઠીલા અને કઠ્ઠાયા રાગો મટાડી દેવા સારૂ નવયુગ આરોગ્ય મંદિરમાં આવવામાં આવ્યું છે. સદર મંદિરમાં આ છે. વ્યધિચિકિત્સા વિભાગ, આદર્શ આરોગ્ય અને જીજ્ઞાસુ વિભાગ, વ્યમન સુકિત વિભાગ અને શિક્ષણ વિભાગ આમાંના ગમે તે વર્ગનો લાભ ફક્ત નામના ખર્ચથી લઈ શકાય છે. ગરીબો પાસેથી